أسرارالقوة الذاتية

الإبداع الفكري

7 أسرار خاصة جدأ لبناء قوتك الشخصية







أسرار القوة الذاتية

7 أسرار خاصة جداً لبناء قوتك الشخصية

د. إبراهيم الفقي



ه د. إبراهيم الفقي

ا أحمد على شريجي ahmad@ebdaaco.com

🕤 د. مصطفی آبوسعد

mostafabac@hotmail.com

ميسون عبدالرحمن النحلاوي نعمت صناديقي

المراجعة والتدقيق 🕟 أنس عبدالله سالم

anas@ebdaa.ws

و خديجة عصمت العتريس kh@ebdaastore.com

الإخراج الإلكتروني أي خديجة عصمت العتريس

kh@ebdaastore.com

الناش

شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع – الكويت

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري)

e-mail: Info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

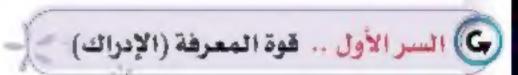
هاتف: 22404854 - 22404854 - فاكس: 22404854

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت



🔾 المقدمة .. أنت أقوى مما تتوقع 11

5	***************************************		بداخلنا ذهب
7	***************************************	ك هناك يكمن عملاق ذهبي	اكتشف أعماقك



قدمة	10
فرع الأول: الإدراك الداخلي	12
ضرع الثاني: الإدراك الخارجي	15
ألم والمتعة	16
كيف يؤثر الألم والمتعة على جميع نواحي حياتنا ؟	18
تأثير الألم والمتعلة على النجاح	24
كيداتي الإيجابيـة	25
خ الاستفهام	25
\$\$ Lit ISL	26
أسئلة المهمة	27
أبعاد السبعة لحياة متوازنة	28
ريب ضع خطة لحياتك	32
	33

ا الراحي، وداحي	قوة الغاية	السرالثاني	(
-----------------	------------	------------	---

35	مقدمة
36	الأسئلة المهمة
37	همسة في أذنك
37	ميادئ قوة الغايمة
38	(۱) الأحلام
39	حتى يتحقق الحلم
40	قائمة أحلامي
40	استلة مهمة
41	(٢) الفكرة
42	برمج احلامك
43	(٣) الأمل المال ال
45	(١) الرغبة
47	(٥)الاعتقاد
48	تذكر

السرالثالث .. قوة الإيمان

50	مقدمة
51	الإيمان في ثلاث
52	الاعتقاد مقابل الإيمان
52	ماهوالإيمان ؟
54	(١) الإيمان بالله
55	كيف تستطيع أن تطور إيمانك بالله ؟
56	(٢) الإيمان بالنات

56	"بــروس لــي" آمــن بذاتــه
59	كيف تطور إيمانك بنفسك؟
61	نموذج لتطوير إيمانك في نفسك
62	(٣) الإيمان بالآخر
65	استراتيجية قوة الإيمان
65	في الإيمان بالله
65	في الإيمان بنفسك
66	في الإيمان بالآخرين
	السر الرابع قوة الحب
68	مقدمة
70	المكونات الثلاث لقوة الحب
71	(١) قوة التسامح
74	المفاهيم الخاطئة حول التسامح
76	ما هو التسامح ۶۶
78	الأهمية الكبيرة للتسامح
80	كيف تسامح
82	كيفية التغلب على الأفكار السلبية التي يمكن أن تنشأ مستقبلاً
83	مسارات تبين عملية التسامح
87	كيف تتخلص من العاطفة السلبية
89	(٢) قوة المحبـة
96	دعامات الحب المطلق
97	الدعامـة الأولى: محبـة الله
98	- اقترب أكثر من ربك
99	- معادلة تساعدك في التقرب من الله

©

98	- اقتـرب اكثـر مـن ريـك
99	– معادلة تساعدك في التقرب من الله
101	الدعامة الثانية: أحب نفسك
103	افكار ثكي تقبل وتحب نفسك دون شروط
107	السعامة الثالثة: محبة والديك
113	السعامة الرابعة: محبة أسرتك
115	نموذج للسيطرة على إدراكك الحسي
116	الدعامة الخامسة: محبة أولادنا
118	- الاحتياجات الرئيسية للأولاد
119	-ماذا يحدث عندما لا يشعر الأولاد بالحب؟
120	-سبعة أموريجب أن تتحاشاها عندما تربي أولادك
121	-عشرةمهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء
123	الدعامة السادسة: حب العوسل
126	- كيف تتجنب الأشياء التي تسبب فقدان الحماس والمتعة
127	– عشرة طرق تساعدك لتكون سعيداً في عملك
129	الدعامة السابعة: محبة الجميع
130	- اشیاء یجب تجنبها
131	- أشياء يجب القيام بها
134	(٢) قوة العطباء
138	مجالات العطاء المطلق
138	١ عطاء المال
143	٢. عطاء الوقت
147	٣. عطاء المعرفة
151	٤. عطاء الموقف
155	تذكر

157	a ca a
159	أمثلة لتأثير أنواع الطاقة في حياتك
162	الأساس الجوهري للطاقية البشرية
162	الطاقة الجماعية
162	كيف تحافظ وتفهم طاقتك الإيجابية الجماعية?
163	متى تفقد الطاقة الجماعية؟
164	كيف يمكن تعزيز الطاقة الجماعية؟
165	طاقة العلاقات الإنسانية
165	متى تفقد طاقتك في العلاقات؟
165	كيفتحافظ على طاقتك وتدعمها في طاقة العلاقات؟
166	طاقة العقبل (الطاقبة الذهنيية)
166	متى تفقد طاقتك في العقبل؟
166	الطريقة التي تجعلك تحتفظ بطاقتك العقلية وتدعمها
167	طاقة العواطف
167	متى تفقد الطاقة في طاقة العواطف؟
167	كيف تحافظ على الطاقة العاطفية ؟
168	طاقة الإرادة
168	متى تفقد طاقة قوة الإرادة؟
168	كيث تحافظ على طاقة الإرادة ؟
169	طاقة قوة العقل
169	متى تفقد طاقة قوة العقل؟
169	أشياءيمكنك القيام بها لدعم طاقتك في قوة العقل
170	طاقة الروح
171	متى تفقد طاقتك الروحية؟
171	كيف تقوي طاقتك الكلية؟
172	تماريان تقويلة الطاقلة

السرالسادس .. قوة التركيز

-4	
- 400	E.a.
	100
1000	-
	_
-	
- 3	

178	44.184
181	ما الني يؤثر فعلهاً على تركيزنا؟
182	الاحتياجات الأساسية الأربعة ثلانسان
183	الاحتياجات الأساسية يتأثر بها التركيز
187	العملية العقلية
188	تجارب توضح كيف تؤثر أفكارك على عقلك وجسمك
190	كيفية الأستفادة من كل خطوة من العملية العقلية
200	ضبط العملية العقلية
202	المعادلة الأساسية لضبط العملية العقلية
202	١. كن مسؤولاً بصورة كاملة عن حياتك
203	٧. حيد هدفيك٢
203	٣. لابد أن تزيد رغبتك من أجل تحقيق أهدافك
204	٤. برمج عقلك من أجل التفكير بأهدافك
205	ه، لابد أن تدرك التفكير السلبي
205	٦، درب عقلـك على أن يكون هادئــاً
207	٧. روض عواطفـك
207	٨. تناول طعاماً صحياً ونظم الحمية لديك
208	٩. استمر بالتعريب
208	تذكر



قوة القرار	السرالسابع
------------	------------

210	***************************************	غدمة
212	لثلاثة الفعالة التي تدفعنا لتغيير قرارات حياتنا	لمبادئ

212	المبادئ الثلاثة الفعالة التي تدفعنا لتغيير قرارات حياتنا		
212	(١) الإحباط		
214	(۲) الألهام		
217	(٣) الخوف		
219	دورات موجات الدماغ الأربعة الرئيسية		
219	(١) دورة موجــة بيتــا		
220	(٢) دورة موجــة الضا		
220	(٣) دورة موجــة ثيتــا		
220	(٤) دورة موجـة دلتـا		
221	مخططيبين دورات أمواج العقل المختلفة		
221	خطوات استراتيجية اتخاذ القرار		
226	مخطط يوضح استراتيجية اتخاذ القرار		
227	معادلة اتخاذ القـرارات الفعالـة		
228	تنكر		
	الخات		
231	مقدمة		
233	مكونات السلام الداخلي		
234	مسارات توضح الطريق إلى التنوير والسلام الداخلي		
241	تذكر		
241	وأخيـراً كلمـة مـن صديـق		





كلمة شكر

أتوجه بالشكر والامتنان إلى الأشخاص الذين ساعدوني على إخراج هذا الكتاب إلى النور وأخص بالشكر زوجتي وشريكتي في العمل أمال الفقي ومساعدتي إيدا صادق على إخلاصهما وتفانيهما بالعمل.

وشكر خاص لللأخ الدكتور مصطفى أبوسعد لإشرافه على على المشروع، وللإخوة في شركة الإبداع الفكري على عملهم المتميز على الكتاب في الترجمة والتعريب وإعادة الصياغية، وكذلك للأخت خديجة عصمت على إخراجها المتميز.

د. إبراهيم الفقي





عميقاً داخل كل إنسان . . تقبئ تلك القوى الكامنة . . .

قوى ستدهشه ..

قوى لم يكن يحلم يوماً أنه يمتلكها... قوى يمكن أن تقلب حياتك ..

إذا ما أيقظتها ووضعتها موضع الفعل . . .

أوريزون سويت ماردن



المقدمة ..

أنت أقوى مما تتوقع!!

انت قوي.. انت اقوى بكثير مما تتخيل .. إذا قبلت هذا المفهوم وبنيت عليه تصرفاتك وسلوكياتك، فستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتبناه، ستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتوقع أن تنجزها ... سيصبح بمقدورك أن تنجز أي شيء تريده في الحياة ... عميقاً في داخلك تكمن القوى النهبية بانتظار أن تكتشفها وتستخدمها، تماماً كما تحكي لنا قصة ،بوذا النهبي».

بداخلنا ذهب!!

منذ مئات السنين تناهى إلى أسماع الرهبان السياميين أن الجيش البورمي يعد للهجوم على الصين وتايلاند، وعندما تأكد الأمر، وأدرك الرهبان السياميين أن مدينتهم معرضة للغزو لا محالة، قاموا بتغطية تمثالهم النهبي الثمين بطبقات من الطين الصلصالي لكي يبعدوه عن أعين الغزاة .

للأسف قام البورميون بنبح جميع الرهبان السياسيين، ومات سر التمثال الذهبي معهم.. وفي احد الأيام عام 1957، كان الرهبان البورميون في المعبد يقومون بنقل بوذا الطيئي من معبدهم إلى مكان جديد .. كان الدير قد نقل من مكانه بسبب اضطرار الحكومة إلى إزالة المبنى القديم الأن طريقاً سريعاً سيمر من المكان الذي يتواجد فيه، كان وزن التمثال ثقيلاً لدرجة أنه بدأ يتشقق عندما بدأت الرافعة بتحريكه، وزادت الأمطار المنهمرة بغزارة الأمر سوءاً...



قبرر الكاهن الأكبر المسؤول عن سبلامة التمثال إعادة التمثال إلى مكانه الأول خوفاً عليه من الأمطار المتساقطة، وفعلاً أعيد التمثال, في وقبت متأخر من ليبل ذلبك اليوم عاد الكاهن الأكبر ليتفقد التمثال ويتأكد من أنه قد جف, سبلط الكاهن ضوء الكشاف الذي كان يحمله في يده على التمثال، فلاحظ وميضاً يصدر عن أحد التشققات الطينية التي كانت تكسو التمثال، فاستغرب الأمر اقترب من التمثال ليتحرى مصدر هذا الوميض فأحس أن هذا الغلاف الطيني يغطي شيئاً, ذهب ليحضر إزميلاً ومطرقة من الدير ويدا يزيل طبقات الطين، وما إن بدأ يزيل الطبقات الطينية حتى أخذ البريق الخفيف بالاتساع، ويعد ساعات من العمل الطبقات الطينية حتى أخذ البريق الخفيف بالاتساع، ويعد ساعات من العمل







خلاصة ..

اكتشف أعماقك ... هناك يكمن عملاق ذهبي ..

تذكر: بوذا الذهبي يشبهك ويشبهني ويشبه كل إنسان ..

عميقاً في داخلنا عملاق ذهبي ينتظر أن يشع من خلالنا،
إلا أن الكثير من الأفراد يسيرون في الحياة دون أدنى فكرة
عن القوة الحقيقية التي يمتلكونها. هم يعيشون حياة
أقبل بكثير من مقدراتهم وإمكاناتهم .. والأسوأ أنهم
يعتقدون أنهم فأشلون ولا أهمية لهم في هذه الحياة،
بيل وضعفاء. هم يعتقدون أن النجاح والسعادة أمران
خارج نطاق سيطرتهم، هم يعتقدون أن حياتهم لا تعدو
أن تكون ألماً مركباً وأنه ليس باستطاعتهم القيام بأي
شيء لتغييرها...



الآن، قد تقول .. ولكنك لا تعرفني، انت لا تعاني من المشاكل التي أعاني منها، أنت لا تعرف كثيراً عن بيئتي، نعم يمكنك أن تقول هذا، أنت لا تعرف كثيراً عن بيئتي، نعم يمكنك أن تقول هذا، إلا أنه لسوء الحظ كلما قلت هذه العبارات كلما زدت من الطبقات الطينية التي تغطي جوهرك الذهبي.

دعني أعطيك فكرة عن القوة الذهبية التي تمتلكها. لديك عينان تؤهلانك لتمييز عشرة ملايين لون على الفور.. عندما طور إيدوين لاند آلة التصوير البديعة البولارويد، كانت مقدراتها محدودة، بالرغم من كونها ثورة في عالم التقنيات، فلكي تطوّر لوناً واحداً عليك أن تمضي ساعة كاملة، أما أنت فيمكنك تمييز 10 ملايين لون في الحال!.

أنت تفتح عينك وتغلقها في اليوم 17.000 مرة، وهذا يحمي عينك من الجفاف ويبقيها رطبة، وبذلك تبقى الرؤية لديك واضحة. يدق قلبك في اليوم 100.000 مرة ليضخ أكثر من 6.000 كوارت (ربع غالون) من الدم. لو أنك وضعت شبكة الأوعية الدموية التي تنقل الدم على شكل خط مستقيم موصول فستحصل على وعاء بطول 60.000 ميل،



المقدمة

لو وضعت كل عضلاتك معاً وجنبت باتجاه واحد فيمكنك أن تجذب 25 طناً، وكما يقول إيرل نايت أنفل في كتابه «القيادة في الميدان»: ، ثو وصلت الطاقة التي تمثلكها إلى أحد البلدان، لتمكنت من توليد الكهرياء لمدة أسبوع كامل، كل هذا يحدث عندك أوتوماتيكياً، حتى أنك غير مضطر للتفكير بهذا ، كل هذا والكثير غيره، يحدث من خلال شيء مثناه في الصغر وهو «الدماغ».

يقول الدكتور إيريك تشودنر من قسم التخدير في جامعة واشنطن: «بمثلك هذا الدماغ أكثر من 100 بليون خلية عصبية ونو أنك وضعت هذه الخلايا بشكل خط مستقيم متواصل فسيبلغ هذا الخط من الطول 100 كم؛ وإذا رغبت أن تقوم بعد هذه الخلايا واستفرقت كل خلية ثانية واحدة، فسيستغرق عد المجموعة 3171 سنة لعد 100 بليون خلية .. بمقدور الدماغ أن يستقبل 2 بليون معلومة في الثانية وأكثر من 60.000 فكرة في كل يوم. كل واحدة من هذه الأفكار أسرع من سرعة الضوء والتي تبلغ 180.000 ميل في الثانية.

لذلك عندما يقول أحدهم «لا أستطيع» أقبول: « الحقيقة هي أنك لا تريد، ولكنك تستطيع». نعم أنت قبوي جداً ... في كل يوم نحن نكتشف شبيناً جديداً حبول مدى قوتنا، أنا أعتقد جازماً أن كلاً منا يمتلك القبوة ليكون منا يريد ويفعل ما يشناء في الحياة عندما نقرر أن نزيل الغبار عن العملاق الذهبي القابع في داخلنا.

گ والا

والأن دعني اسألك ..

الم يحن الوقت المناسب لتستخدم إمكانياتك الحقيقية في حدها الأعلى؟ الم يحن الوقت لتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه؟ الـم يحـن الوقـت لطـرد العواطـف السـلبية وتستشـعر السـعادة الحقيقية؟

الم يحن الوقت لتحدث تفييراً في حياتك وحياة من تحبهم؟ ألم يحسن الوقت لتقول: «الحمد لله على جميم النعم التي أنعمها علي، أعدك يا الله أن أستخدمها بكل ما أوتيت من قوة»؟

ألا تعتقد أن الوقت قد حان؟



انضم إلي في هذه الرحلة الرائعة، الرحلة التي غيرت مجرى حياتي وحياة الآلاف من الأشخاص الذين شاركتهم معرفتي، رحلة اكتشاف العملاق النهبي، رحلة اكتشاف أسرار القوة الذاتية Secrets Of Personal Power.





قوة المعرفة (الإدراك)

«اعرف نفسك» «KNOW YOURSELF»

سقراط Socrates

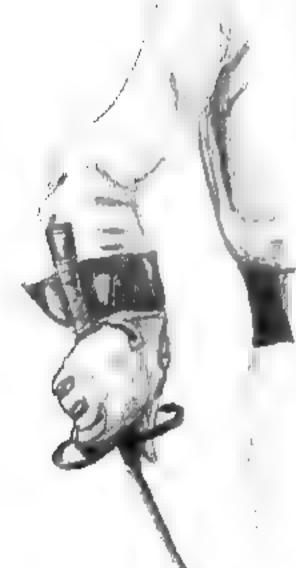
السر الأول (الإدراك)– اليعرفة THE POWER OF AWARNESS

اراد شاب ان يتعلم فن القتال بالسيف، تسلق جبالاً شاهقاً من جبال الصين حيث يعيش أحد المعلمين المشهورين بهذا الفن من فنون القتال، والذي تقاعد ليعيش بعيداً بقية سنوات حياته على قمة الجبل .. وبعد حوار طويل، وافق المعلم في النهاية على تعليم الشاب. كانت البداية أن طلب المعلم من الشاب أن يقوم بقطع الأخشاب، وتعشيب الحديقة، وتنظيف المنزل، وجلب الماء من البئر وأداء كافة المهمات المعيشية اليومية, مرت الأيام ولم يعدل المعلم شيئاً من برنامج الشاب اليومي فمل الشاب من تأدية دور الخادم للرجل العجوز دون أن يتعلم شيئاً عن فن القتال بالسيف. وذات يوم اقترب من الأستاذ في تعلم شيئاً عن فن القتال بالسيف. وذات يوم اقترب من الأستاذ طلب منه أن يعود تمزاولة اعماله.

في أحد الأيام، وبينما كان الشباب يطهو الأرز، ظهر الأسبتاذ فجأة من خلفه وضريه بسبيف خشبي على كتفه، ثم اختفى فجأة أيضاً دون أن ينبس ببنت شفة.

لم يمض وقت طويل، عندما ظهر المعلّم فجأة وراء الشاب بينما كان منهمكاً هي كنس الأرض غير مدرك لما حوله، ضرب الشاب بالسيف الخشبي من خلفه ثم اختفى بسرعة البرق.

استمر العجوز يكرر تصرفه هذا طوال النهار. مهما كان العمل الذي كان يزاوله الشاب فهو لم يكن مرتاحاً وهو يعلم أن سيده سيظهر وراءه في أي لحظة ويضربه بالسيف الخشبي، ومع مرور الوقت، بدأت تتطور لدى الشاب مهارة الشعور بحركة المعلم وإيقافه عند اللحظة المناسبة مهما كانت الزاوية التي قد يظهر منها.



علم الشباب أنه تعلم شبيئاً فيُما وشبعر برغبة جامحة في الاستمرار في التعلُّم. وفي صباح أحد الأيام، وبينما كان الأستاذ مشغولاً بتحضير وجبة من الخضار، تناول الشباب عصا غليظة وحاول أن يقوم بما قام به معلمه، إلا أنه تفاجأ بردّ المعلّم للضربة عندما فاجأه بها من الخلف. فقد تناول المعلم غطاء وعاء الطبخ والتف حول الشباب مستخدما الغطاء درعا واقياً ليصد به ضربة الشاب.

انحنـــى الشــاب لمعلَّمه باحترام وســأله: «ســيـدي، هـل يمكن أن تخبرنـــي عن الحكمة مــن هذه الدروس؟» أجـــأب المعلم: : «الإدارك... المعرفة»



🥎 وماذا یعنی هذا ۲۰۰

عندما طلبت منك أن تقوم بالأعمال المنزلية، كان ذلك لمساعدتك في إدراك أن هناك شيئاً ما يحتاج إلى تغيير، وعندما هاجمتك فجأة بالسيف الخشبي، أمكنك أن تطور مهارة الإدراك لديك بغض النظر عين الجهية التي اظهر ليك منها، فأصبيح بإمكانك أن تتعيرف على مكاني وتستوقفني في أي لحظة أظهر لك فيها.. اصبحت مدركاً تماماً للمحيط حولك إلى درجة تطوير الشجاعة– وشجاعتك تحديداً تمكنت من تطويرها بنفستك، قررت أن تهاجمني، والأحظت كيف تصديت لهجمتك بسترعة، ها أنت أيها الشاب قد تعلمت سر قوة المعلم العظيم: قوة الإدراك،

أنت أيضاً يمكنك أن تصبح واعياً ومدركاً لما يدور حولك، لمجريات حياتك.. عندما تصبح مدركاً لنقاط القوة ونقاط الضعف لديك .. يمكنك أن تقوم بجميع التعديلات اللأزمة لتعيش حياة أكثر سعادة وأكثر وفرة

قوة المعرفة

إن إدراكك للمكان الذي تقف فيه هو الخطوة الأولى في مسيرتك نحو الهدف الذي تنشيده. كما يقول أبر اهام لينكولن: «لو أننا علمنا أولاً مكاننا في الحياة، فيمكننا ان نقرر ماذا سنفعل وكيف نتصر ف» ،

> واللِّن دعلْي السألك . . ما هو الموقع الذي تحتله في حياتك؟ كيف هو وضعك الصحي؟ كيف حال جسمك؟ ما هو شكل علاقاتك؟ كيف هو مدخولك؟ هل تستخدم إمكانياتك كما تحب أن تستخدمها فعلاً؟ هل تستخدم وقتك، وطاقتك، ومقدراتك كما يجب؟ ما هي مخاوفك، وما الذي يقلقك؟ هل أنت منفتح على الأفكار الجديدة والتغيير؟ ماذا عن صلتك بالله؟ هل تؤدي صلواتك اليومية ؟ متى كانت المرة الأخيرة التي شكرت فيها الله على النعم التي أسبغها عليك والتي لا تحصى؟ متى كانت آخر مرة قدمت فيها بد المساعدة إلى أحدهم؟ هل أنت سميد حقاً ؟



جميعنا يعلم..

أن الجواب على هذه الأسلئلة يحتاج إلى الكثير من الشجاعة، إلا أن مواجعة الحقائق ووعينا لـ : من نكون، وماذا نكون، وأين نقـف، تعتبر نقلة قويــة باتجاه الصحوة وفتــح الأبواب للولوج إلى المكان الذي نرغب أن نكون فيه



والآن دعني أذهب معك إلى أبعد من ذلك؛ إلى قرعين رئيسيين من الإدراك:

الـفرع الأول: الإدراك الداخلي

الإدراك الداخلس هنو أن تكون على وعي تام بما يحدث داخلنك؛ أفكارك، معتقداتك، عواطفك، وقيمك، ما يثير غضبك وما يشعرك بالحب، رغباتك واحتياجاتك. عندما يكون وعيك الداخلي قوياً، فهذا يعني أنك واع لتصرفاتك المباشرة، لنوعية الأسئلة التي تطرحها على نفسك يومياً، والطريقة التي تعمم فيها المعلومات أو تحذفها ، عندما تصبح مدركاً حقاً لما يحدث في داخلك وتبدأ بالتغيير، عندنذ تصبح قادراً على العيش حياة أكثر سعادة مما كنت تظن، أو حتى أكثر مما تطمح إليه،





الســر الأول

قوة المعرفة

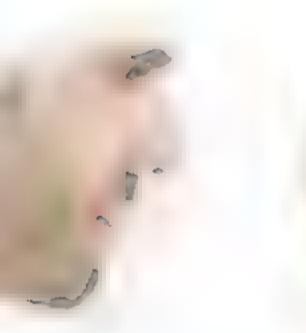


يقول ديفيد فيسكوت :

إن الناس الذين يقولون إنهم لا يستطيعون أن يكونوا ذاتهم عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك.

کیف یمکن لذلك آن یکون حقیقیا ؟ کیف یمکنك آن تکون آی شخص غیر نفسك ؟





- من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوض مخاطرة ما, لكنك حيننذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص يقوم بحمايتك.
- ولسوء الحظر فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يرى أن عليك التصرف بها، بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقاذك فقط كي تتبعها.
- إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك، فمن المحتمل أنك تخاف من فكرة أن تعتني بنفسك أو أن تمسك
 بزمام أمورك دون تدخل خارجي.
- اذا كنت تخشي أن تكون ذاتك، فمن المحتمل أنك تخشي إثارة غضبك, إنك تشعر بضرورة أن تضمر غضبك بداخلك، وإلا فقد تُغضب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك وبقائك على قيد الحياة، أو تخشى حرمائك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك.





قوة المعرفة



اعـثــرعــلــى حيــاتـك
وعشها بطريقتك وإن
لــم، تستطغ التصرف
تجاه مصلحتك القصوق،
فإنــك بخــل تأكيد لن
تستطيغ أن تتصرف
تجاه مصالح أي شخص
أخر

Q

إنني ذاتي

إنني فقط ذاتي

وأنا على يقين من أن ذاتي تكفيني





﴿ ﴿ ﴾ الفرع الثاني: الإدراك الخارجي

الوعبي الخارجي يعني أن تكون مدركاً للمحيط من حولك. في هنده الحالة انت تدرى الناس، كيف يشعرون، كيف يصبحون مدركيان لاحتياجاتهم، رغباتهم، وإراداتهم. تصبح مدركاً لشروق الشمس وغروبها، للون السماء، لجمال

تصبح مدركا لشروق الشمس وغروبها، للون السماء، لجمال الضغير ... عندما الفراشة، لرائحة الورود العطرة، لابتسامة الطفل الصغير ... عندما يكون إدراكك الخارجي قوياً تشعر كانك ترى الأشياء لأول مرة. الوعي الخارجي يجعلك تدرك أنه لا شيء في الحياة سيبقى ثابتاً، أن الليل

يأتي بعده النهار وأن النهار ينتهي مع ظلمة الليل، الفصول تتغير، الطقس يتغير، أنت تتوقع التحديثات وتحضّر نفسك لمواجهتها,

أنت تدرك أن أمزجة الأخرين في تقلب مستمر، تماماً كأي شيء آخر، وأنت تطور مهارة التمامل معهم وتفهمهم في مختلف الظروف .. الإدراك الخارجي يعني أن تصبح مدركاً لكل ما تقول وتعمل، أن تخلق التميّز في حياتك وفي حياة الأخرين.

هل يمكنك أن تتخيل حياتك وأنت تجني حصيلة الوعي الداخلي والخارجي؟

والآن دعني أقدمك إلى القوتين اللتين تشكلان الدافعين الأساسيين لكل إنسان. إنهما تتحكمان بتصرفاتنا وأفعالنا ...



﴿ الألم والمتعة ..

نحن كبشر منفوعون بقوتين مهمتين؛ إنهما الحافز الأساسي لسلوكياتنا وتصرفاتنا, هاتان القوتان هما الألم والمتعة, نحن نبذل كل ما بوسعنا لنتجنب الألم، كما لدينا رغبة جامحة للحصول على المتعة في حياتنا،

صديقي مستسلم للألم والمتعة... يدخن!!

أعطيك مثالاً..

كان احد اصدقائي مدخناً مدمناً، كان يدخن بمعدل ثلاث علب من السجائر في السوم الواحد, في احد الأيام زرته في مكتب فلاحظت انه يدخن السيجارة في عقب السيجارة فسألته:

- اهل تعرف کم تدخن؟،
- نعيم أغيرف, وأعرف أن هذا يسبيء لصحتني، وأنه يمكن أن يسبب لي السرطان
 - سألته ما إذا كان قد فكر في يوم من الأيام أن يقلع عن التدخين فأجاب:
 - عدة مرات، ولكن هذا كان مؤلماً جداااً .. أنا أستمتع في التدخين.. السيجارة صديقتي .. هي تساعدني على التأقلم مع الحياة وضغوطها.
 - استمر في التدخيس وأعدك بأن هذه العادة ستخلصك من ضغوط الحياة وإلى الأبد.

صديقي يعلم أن السيجارة سوف تقتله، ولكن لأنه وجد المتعة في التدخين والألم في الامتناع عنه قرر الاستمرار في التدخين, كان مستسلماً بالكامل للألم والمتعة اللتين كانتا تتحكمان فيه بشكل سلبي ...





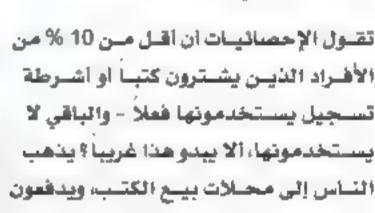
قوة المعرفة

في نقلة أخرى <mark>...</mark>

أردت أن أتعلم الإسبانية, سجلت في إحدى الدورات وانتظمت ثلاثة دروس، ولكنني مالبث أن توقفت، هل تعرف لماذا ؟ لأنني في البداية كنت أركز على المتعة في تكلم الإسبانية، وتسيطر علي فكرة الذهاب إلى أمريكا الجنوبية لإلشاء محاضراتي هناك بلغة القوم, كنت مدهوعاً بالرغبة في تحصيل المتعة، بعد حضوري لدرسين، أدركت أنه يتوجب علي أن أقرا وأدرس، شعرت أنبه بإمكاني أن أستغل وقتي بطريقة أفضل، وبذلك بدأت أشعر بالألم، ألم «إضاعة وقتي»، والنتيجة أنني توقفت عن الحضور.

هل يبدو هذا مألوفاً لديك؟

هل مرت بك تجربة مشابهة؟ هل حدث أن اشتريت كتاباً ذات مرة، إلا أنه لم يتسن لك قراءته؟ أو ربمها قرأت بضبع صفحات منه ولكنيك لم تنهه؟ أو ربما قرأته كله ولكن لم تتمكن من تطبيق المعلومات التي قرأتها فيه؟



المال، ويصطحبون الكتب معهم إلى المنزل

وهم يعرفون أن المعلومات التي بداخلها تفيدهم، ومع ذلك لا يستخدمونها؟

الشيء ذاته يحدث مع الأدوات الرياضية. الناس يشترون الأدوات الرياضية، ينفعلون ويستثارون من البوزن الزائد، فيقررون تخفيض أوزانهم ليتمتعوا بصحة أفضل, يبدأ أحدنا باستخدام المعدات الرياضية يومياً ربما لمدة أسبوع أو أكثر, وفي الأسبوع التالي تبدأ فترات التدريب تتناقص إلى ثلاث مرات في الأسبوع، ثم إلى مرة واحدة في الأسبوع ثم تتوقف نهائياً... المدهش في الأمر، أننا بعد فترة، نشاهد دعاية تجارية على التلفاز مثلاً لجهاز رياضي جديد فتتولد عندنا الرغبة من جديد، وبالتالي نطلب الجهاز بالبريد السريع, وبحماس نبدأ فترة تدريبية جديدة، ولكنها تتكرر بنفس الطريقة الأولى إلى أن ينتهي الأمر بالجهاز الجديد إلى جانب نظيره ... الجهاز الأول،

ذات الأفراد بستمرون في شراء الأجهزة. ولا يستخدمونها ... هل يبدو ذلك مالوفا لديك؟



وجدت هذا ممتعاً فقررت أن أبحث وأســتقصي، لأكتشف في النهاية لماذا نحــن نقوم بما نقوم به ولماذا لا نفعل مــا نريد أن نفعله؟ قد يقودك كل من الألم والمتعة إلى القيام بفعاليات تحدّك، إلا أنهما يمكن أن يساعداك أيضاً على القيام بأفعال تطور من نوعية الحياة التي تحياها.

لنتأمل سويا كيف يؤثر الألم والمتعة على جميع نواحي حياتنا ..



﴿ ﴿ وَلَا ﴿ الْعَلَاقَاتِ ..

لماذا يتزوج الناس؟

السبب غالباً هو أنهم يقرنون بين النزواج والشعور بالمتعة والسعادة لوجودهم مع شريك. هم يعتقدون أن النزواج سيجلب لهم السعادة، سيصبح لديهم أولاد، ويستمتعون بالشعور بالأمن ودفء الأسرة...

حسناً، وثمادًا ينفصلون؟ تبدأ المشاكل مع بداية مواجهة الشريكين لتحديات من مختلف الأنواع، عندها يبدأ يتولد لديهما شعور الألم... ألم الوجود مع شريك، وتبدأ رؤاهم تنحصر

بالمشكلات، فيزداد الشعور بالألم وتزداد الرغبة في عمل أي شيء للتخلص من ذاك الشبريك، لذلك يقررا الانفصال.

علاقة مؤلمة ... انفصال للأبد!!:

في إحدى المرات، وبينما كنت ألقي إحدى محاضراتي حول النجاح في العلاقات الإنسانية، جاءني أحد الحاضريان، رجل في منتصف الأربعينات، وقال لي إنه فقد كل رغبة في إجازاء أي علاقة عاطفية بعد ذلك في حياته، وعندما سألته لماذا، قال لي: لأن علاقاته كانت مؤلمة جداً: «لقد تزوجت ثلاث مرات وكنت أفشل في كل مرة، كانت كل زيجة تبدأ بشكل ممتاز، ولكن مع مرور الوقت يحدث شيء ما...



يتغير سلوك شريكتي، افقد شعوري بالتقدير والاحترام.. فنقرر الانفصال بهدوء. لهذا السبب قررت أن لا أتزوج بعد الأن أبداً. إن هذا أمر مؤلم جداً...،

كما تـرى، قصـة هذا الرجل هي مثال من الحياة عن الطريقـة التي يؤثر فيها كل من الألم والمتعة على حياة الإنسان وقراراته في أن يبقى على ارتباط مع أحدهم، أو الانفصال عن آخر...

جانب آخر من الحياة تؤثر فيه المتعة والألم تأثيراً كبيراً .. الصداقة ..

هل لديك صديق تحبه فعلاً؟ وتشعر بأنك مرتبط به؟ إنسان تتطلع إلى قضاء وقتك معه وانت متأكد أنكما ستمضيان وقتاً ممتعاً سوياً؟ وفي احد الأيام تتناقشان، تتعارضان، تختلفان على موضوع معين... أو ربمنا اكتشفت أن هنذا الصدين يتحدث عنك وراء ظهرك، فتقرر أن تقاطعه؟ هل حدث هذا لك في حين من الأحيان؟ لماذا يحدث هذا؟ كيف يتمكن صديق جيد أن يتخذ قراراً بإنهاء علاقة صداقة بهذه البساطة؟ الجواب من جديد .. الألم والمتعة.

عندما نشعر بالمتعة لوجودنا مع شخص من الأشخاص، نحاول بذل ما في وسعنا لنكون في صحبته: وفي المقابل عندما نستشعر الألم لوجودنا مع شخص ما نستخدم كل طاقتنا لتجنبه او التخلص من صحبته.



جانب ثالث .. الثقافة ..

هل مربك شخص عمل جاهداً، ودرس بجد واجتهاد ليتم قبوله في فرع محدد يرغبه من فروع الجامعة، ولكن بعد شهر أو شهرين انتقل إلى فرع أخر؟



في إحدى المرات في عيادتي في مونتريال، قابلت شاباً ينشد المساعدة لاتخاذ قرار مصيري في حياته، كان في المشرينيات من عمره قال لي: «درست بجد واجتهاد لكي يتم قبولي في كلية القانون، كان حلمي أن أصبح محامياً لأتمكن من مساعدة الأخرين، وتم قبولي فعلاً، وكنت سعيداً جداً، إلا أنني وبعد أن بدأت دراستي، اكتشفت أن هذه الدراسة ليست هي ما كنت أطمح إليه، بدأت أتغيب عن الفصل، ولدهشة الجميع رسبت في السنة الأولى- ليس لأنني لم أكن ذكياً، بل لأنني لم أجد نفسي في هذا الفرع، شعرت أنه ليس لي،

حاورته لمدة ساعتين، حاولت خلالها مساعدته على اكتشاف القيم التي يحملها وترتيبها، وفي النهاية وجد أن افضل شيء بالنسبة له هو أن يدرس التجارة وإدارة الأعمال .. توجه الشاب فعلاً لدراسة الإدارة ومن اليوم الأول شعر أنه أصبح إنساناً عظيماً وأنجز نتائج عظيمة أيضاً.

والأن هو يعمل مديراً في واحدة من الشركات الخمسمالة الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.

مثال آخر عن قوة الألم والمتعة ..

ماذا عن الأعمال؟:

لماذا يبدأ بعض الناس عملاً جديداً، يشعرون بالعظمة والإثارة والحماس، ثم، وبعد وقت ليس بالطويل يقررون الانسحاب؟

لماذا يعمل البعض جاهداً ليفتتح مطعماً، ثم لا يلبث أن يبيعه ليلتفت نحو مشروع آخر؟

شـفل أحـد أصدقائي منصب مدير فنـدق, كان حلمه أن يصبح مالكاً لفندق صغير على شـاطئ البحر, في النهاية تمكن من تحقيق حلمه، ولكن ما لبث أن باع حلمه – الفندق – بعد أقل من سنتين، وعندما سألته عن السبب، أجابني «ثم أكن سعيداً في إدارة هذا العمل!!»



مثال ثالث : ماذا عن الحمية الغذائية؟:

لا بد وإن كل منا صادف صديقاً أو قريباً - إن لم يكن هو نفسه - ممن يخضعون أنفسهم إلى حمية غذائية لتخفيف الوزن: يجوعون أنفسهم، يتجنبون جميع أنواع الطعام التي يحبونها، ثم فجأة يتوقفون عن الحمية ويعود وزنهم لما كان عليه. لقد صادفت أشخاصاً يتبعون حمية الموز - أي لا يأكلون إلا موزاً - ومنهم من يتبع حمية الدجاج، ومنهم حمية الماء ... فلا يأكلون سوى موزاً إلى أن يصبحوا قروداً بيضاء، ولا يأكلون سوى الماء الى أن يصبحوا أشبه بالدجاج منهم بالإنسان، ولا يتناولون سوى مسكنهم الحمام...

أنت تسمع عن احدهم يقول لك ، ابدو بديناً، حسناً، سأجوَع نفسي، وأمارس التمرينات الرياضية إلى أن أفقد وزني ، ولكنهم وبعد فترة من الزمن يتوقف عن التمارين وعن الحمية بـل وربما يزداد وزنه بعـد أن يطلق لنفسه العنان. السبب مـن وراء ذلك هـو أنهم يضعون أنفسهم في تجربة الألم من خلال موقفهم أو نظرتهم السلبية تجاه أنفسهم، لذلك يعمل دماغهم وجسمهم على حدد سـواء بشـكل معاكس لما يقهرون أنفسهم عليه إلى أن يعودوا إلى الطعام بشكل جنوني, يمكنك أن تكتشف الأشخاص

الذين يتبعون الحمية بسرعة : إنهم أولئك النين يأكلون بشكل مستمر!

وفي النماية، ماذا عن الحياة نفسها؟:

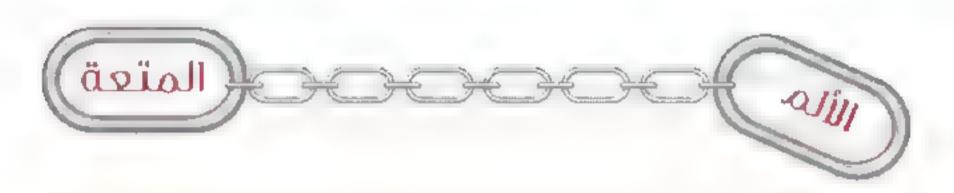
هل شعرت في يوم من الأيام أن الحياة عظيمة وأنك سعيد تماماً إلى أن تقابل تحدياً من تحديات الحياة – سواء كان مشكلة مالية، أو علاقة شخصية، أو مشكلة في العمل – يُشعرك بأن الحياة هي ضدك؟

هنــاك مــن يقبل على الانتحار بسـبب مبدئي المتعة والألم. . هم يقرنون بيــن جرعة الألم الكبيرة التي يعانونها وطريقة العيش التي يحيونها فيقررون الخروج منها بشكل كامل!





نفس الشيء يمكن تطبيقه على كل شيء في هذه الحياة، الناس يسعدون ويسرون عندما يشترون ثياباً غالية الثمن، سيارات فارهة وبيوتاً فخمة. قد يشتري الرجل ربطة عنق فيرزاتشي بثلاثمائة دولار، وقد تشتري المرأة نظارات شمسية فقط لأنها بيير كاردان. أولادي يشترون أحدية رياضية بقيمة 120 دولاراً للحذاء لأنها ماركة نايك، أحبوها جداً لدرجة أنهم ناموا معها... لماذا هذه السلوكيات؟ الجواب ببساطة هو الألم والمتعة. أنت تتجنب الأمور التي تسبب لك الألم، وتسرع إلى ما يسبب لك المتعة.



كيف يمكننا أن نســـتثمر قوة الألم والمتعة بشكل إيجابي؟ الجواب هو أن نتعلم كيف نستخدمهم في تغيير الرابط بالألم Jink.

.___

كيف تتصرف لو كنت ممن يغضبون بسرعة، وتريد تغيير هذا الطبع؟اربط بين الألم وذلك الغضب. اكتب الآثار المترتبة على الغضب؛ القرحة، المرض، العزلة،، ضياع الفرص، فقدان العائلة والأصدقاء...



قوة المعرفة

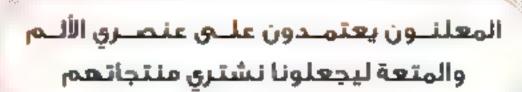
والآن اقرأ هذه الأثار واستشعرها، اربط الأثم مع هذه الأشار وراقب ماذا يحدث .. أذا أضمن لك أنك لو نفذت هذا التمرين البسيط وربطت الألم بأي سلوك من السلوكيات، فإن دماغك سوف يتجنبها .. هل سمعت عن مدخن مدمن توقف عن التدخين فجأة؟ هل تعرف كيف يفعلون هذا؟ من خلال ربطهم الكثير من الألم بالتدخين لدرجة ينتفي معها أي شعور بالمتعة مع التدخين، هم يبدؤون يفكرون بالسلبيات التالية: الرائحة الكريهة، الطعم السيىء للسيجارة، السعال، تطور السعال إلى مرض، وشعورهم بالعبودية لهذا الشيء التافه. هنا يقول الدماغ: «كفى، لقد وصلتني الرسالة، توقف الأن».

اشياء كهذه تحدث لنا طوال الوقت .. على سبيل المثال، في يوم من الأيام ذهبت امرأة إلى أحد المطاعم السناء كهذه تحدث لنا طوال الوقت .. على سبيل المثال، في يوم من الأيام ذهبت امرأة إلى أحد المطاعم السنات على ارتياده، وطلبت وجبتها المفضلة. لسبوء الحظاء وفي هذا اليبوم بالذات كانت رائحة الطعام سيئة، ومما زاد الطين بلة أن المرأة وجدت ذبابة في طبقها، كانت هذه المرة الأخيرة التي تتناول فيها هذه السيدة هذا النوع من الطعام.

بالمناسبة، لقد عرف المعلنون اسرار المتعة والألم، وطبقوها علينا لسنوات عديدة، في أقل من 60 ثانية يقومون بربط عواطف المتعة لدينا بمنتجهم ومشاعر الألم بعدم القدرة على اقتنائه، سأعطيك مثالاً: دعاية البامبرز. نرى امرأة تجول في المنزل من غرفة لأخرى بتوتر وقلق، طفلها يبكي بشدة لأنه مبلل، وبالرغم من قيامها بتبديل فوطة الرضيع، إلا أنه ظل يبكي... لأنها استخدمت فوط سيئة الامتصاص، بدت الوالدة حزينة جداً، تنتظر من يمد لها يد المساعدة، وفجاة ظهرت إحدى جاراتها في المشهد وأخبرتها عن بامبرز، الرائعة في جميع خصائصها، اسرعت الأم إلى الصيدلية لتشتري بامبرز وعادت إلى المنزل بسرعة، بعد ذلك نرى الطفل وهو يضحك بصوت

طفولي عذب .. الأم ثلتفت على صديقتها وقد اغرورقت عيناها بالدموع وهي تحتضن طفلها السعيد لتشكرها ممتنة، فتقول لها صديقتها: ولا تشكريني، اشكري بامبرز، أولئك الذين يهتمون...،

أنها نفسي شعرت بالحماسة لشراء بامبرز عندمها رأيت هنذا الإعلان التجاري!!







قوة المعرفة

تأثير الآلم والمتعة على النجاح ..



والأن دعنا نبرى كيف يؤثر الألهم والمتعة على النجاح،
في يوم من الأيام طرد لي لاكوكا Lea Lacocca من شبركة
فـورد. في لحظات الألم قال لنفسه ، في يوم من الأيام
ساكون اكبر من فـورد، في ذلـك الوقت كانـت كرايزلر
تمر بمشاكل مالية معقدة. قبل لاكـوكا التحدي ودخل
كرايزلر في هذه الأزمة لينقل كرايزلر إلى امبراطورية من

أكبر امبراطوريات الصناعة الأمريكية، التي وضعت فورد في وضع حرج . لقد دفعه الشعور بالألم للعمل من أجل تحقيق الهدف الذي رسمه لنفسه.

> والأن كيف يمكننا أن نستخدم هذه القوة لصالحنا؟ الخطوة الأولى هو أن نستفيد من الإدراك Awaroness، لاحظ أين تركز، سيطر على تركيزك، استخدمه لتربط الألم بالأمور التي لا ترغب بها في حياتك، والمتعة بالأمور التي ترغب بها.



افترض أنك تحمل سيجارة في يدك، وأنت تهم في تدخينها. لاحظ شعورك تجاهها، وقم بتفيير شعور المتعة إلى شعور بالألم، اربط شعور الألم بهذه السيجارة وتابع في هذا الاتجاه إلى أن تحصل على النتائج التي تريدها، طبق هذا في كل مجال من مجالات الحياة .. لو كنت تريد أن تتصل بصديق ووجدت نفسك متردداً في إجراء الاتصال، فما عليك إلا أن تغير تركيزك، راقب شعورك، واربط الألم بعدم إجرائك للاتصال. تذكر متعة الكلام معه بشكل خاص ومتعة الكلام مع صديق بشكل عام .. بهذه الطريقة أنت تبدأ باستخدام الألم والمتعة وتسخيرهما لصالحك عوضاً من تركهما يسيرانك.

إذا كان هناك شيء تريد أن تقوم به ولكنك لم تقم به، أو شيء قمت به ووددت لو أنك لم تقم به، حاول أن تـدرك كيـف تربط الألم والمتعة بهذا العمل ثم قـم بالتغيير .. الفكرة هي أن تتعلم كيف تربط الألم والمتعة بأعمالك.

اكتب الآلم؛ الذي ستسببه لنفسك لو أنك قمت بهذا العمل أو لم نقم به، ثم اكتب قائمة بجوانب المتعة التي ستحصل عليها لو أنك قمت بهذا العمل، أو لم تقم به . . كن محدداً في تعابيرك، كأن تبدأ بالقول: «سأكتسب...»







🗬 تأكيداتي الإيجابية ..

مثال:

2	= -	2	
جيدة	صحه	-	
		-	The Control of the Co
			1

سأكتسب>

المزيد من الطاقة.

المزيد من الحب، وهكذا...



الِدَأُ الْلِهِ۞ . ، وكن على علم بالطريقة التي ستستخدم فيها الألم والمتعة في مجريات حياتيك، وضع ذلك موضع التنفيذ لمنا يصب في مصلحتك.) افعل هذا وسنتجد نفستك تتقدم في طريقك نحو تحقيق العظمة. سبيداً الممالاق الذي بداخلك بالتوهج وإضضاء المزيد من المتعة على كل جانب من جوانب حياتك.



🏖 فخ الاستفهام, ..

والآن سنوف أدخيل معيك إلى مفهنوم جديب أطليق عليبه وفخ الاستفهام، عندما تستخدم هذا المفهوم بشكل ملائم، تقودك الأستلة نحو تحقيق أهدافك وتربطك بالمتعة، ولكن عندما لا تستخدمه بشبكل مناسب، فقد يعوقك عن التصرف، ويربطك بالألم .. في الحقيقة، إن نوعية الأسئلة التي توجهها لنفسك يومياً تلعب دوراً هاماً في تحديد سلوكياتك ونوعية حياتك.





لهاذا أنا ؟؟

هل سمعت ذات مرة أحدهم يقول: ، ثماذا أنا ؟ ثماذا يحدث هذا في أنا تحديداً ؟ ثماذا لا يفهمونني؟ ، أراهن على أنك قابلت ذلك الإنسان، لا بل وربما تكون أنت

> نفسك قد قلت هذه العبارات في مناسبات مختلفة .. هذه الأسئلة، للأسف تجعل الدماغ يركز على المشكلة فقط وليس على الحل.

عندما يرغب أحدهم في تخفيف وزنه ويسأل:
ثماذا أنا بدين؟ فإن دماغه يعطيه الجواب على:
ثماذا هو بدين، لا أكثر ولا أقل، وهذا ببساطة
يسبب له المزيد من الألم. ولكن لو أنه أصبح
عارفاً بنوعية الأسئلة التي يجب أن يوجهها
ثنفسه، وقام بتغييرها إلى نوعية أفضل، فإن
دماغه سيتُبع الإرشادات ويزوده بإجابات أفضل.



لذلك، عوضاً عن أن يسأل ذلك الرجل نفسه «لماذا أنا بدين؟» قد يغير السؤال إلى: «ماذا علي أن أفسل لأخضف من وزني؟» هذا يبدأ عقله يعطيه بعض الأفكار الجيدة مثل: راجع طبيبك من أجل إجراء فحص شامل، التحق بمعهد مشهور لتخفيف الوزن، التحق بنادي رياضي وتعرف على أنماط جيدة من الأشخاص، نظم عادات الطعام ...

هل لأحظت ما حدث؟ السؤال الفخ يسبب الألم للرجل، ويمنعه من فعل ما يرغب في فعله، ولكن عندما يصبح على دراية بذلك، ويبدأ باستخدام أسئلة من نوعية أفضل، سيجد حلولاً تساعده على التحدرك نحو إنجاز هدفه، لذلك كان من المهم بالنسبة للك أن تكون على دراية بنوعية الأسئلة التي توجهها لنفسك كل يوم. تذكر، هذا ما نفعله جميعاً, نحن نوجه الأسئلة لعقولنا بشكل مستمر. في بعض الأحيان نفكر فيها فقط، وفي أحيان أخرى نتلفظ بها بصوت مسموع، وربما نلقيها على شكل جملة تقريرية، كأن تقول إحداهن في نفسها: «أنا فأشلة», عندها سيعمل عقلها في تقديم كافة الأسباب التي تجعل منها امرأة فأشلة، أما إذا فطنت لسلبية هذا التفكير وبدلت السؤال بسؤال أخر ،كيف يمكن أن أكون أكثر نجاحا؟، فإن عقلها سيقودها لتقديم إجابات يمكنها أن تستخدمها في تحركها نحو النجاح.







🏈 الأسئلة المهمة ..

والآن أنــا أريــدك أن تفكر بثلاثة أشــياء تريد أن تقوم بهــا أو تريد أن تكونها، ولكنك لم تتمكن من إنجازها.



اكتب أسئلة ، ثماذا ٢٠ السلبية التي تسألها لنفسك في مجال الأهداف الثلاث التي رسمتها لنفسك.

على سبيل المثال، قد تكتب، لماذا اتجادل دائماً مع اصدقائي؟، والآن استبدل السؤال بسؤال «ماذا؟،. قد يبدو سؤالك الجديد كما يلي: «ماذا بإمكاني أن أفعل لأكون أكثر تفاعلاً وتعاوناً مع زملائي؟، لاحظ الاختلاف بين الإجابات التي سيقدمها لك عقلك، ولاحظ تفاوت الشعور لديك.

ابدأ اليوم .. انتبه، ولتكن على دراية بنوعية الأسئلة التي تسألها لنفسك. تفاذ فخ الاستفهام أو السؤال، وقم بتغيير صيغة الأسئلة التي تخطر على بالك إلى صيغة أكثر قوة تساعدك على تحقيق أهدافك، عندما تفعل ذلك ستشعر بأنك تسيطر على حياتك بشكل أفضل, ستكون مهيئاً للاستمرار في رحلتك مع قوة المعرفة أو قوة الوعي ومستعداً لاكتشاف ما أطلقت عليه «الأبعاد السبعة لحياة متوازنة».





«الأبعاد السبعة لحياة متوازنة» ..

حيان الوقيت لتعيرف مكانك الحقيقي في كل بعد مين أبعاد الحياة السبع، لأنك بتطوير هيذه الأبعاد يمكنك أن تعيش حياة متوازنة بعيدة عن القيود والعواطف السلبية.

> الروحاني الصحي

> > المالـــي

الاجتماعي

الشخصي

المعني

العائلي

السبر الأول

قوة المعرفة



🥎 البعد الأول هو البعد الروحاني ..

اسأل نفسك:

- 🔷 ما هو موقعي في حياتي الروحانية ؟
 - کیف فی علاقتی مع ربی؟
- ما الخير الذي أعمله الأن والذي يقربني من الله؟
 - هل أساعد الفقراء بكل طريقة ممكنة?
 - هل اصلي يومياً، وكثيراً ؟
 - هل اقوم بالتأمل الأربح جسمي وعقلي؟



﴿ ﴿ ﴾ البعد الثاني هو البعد الصحي ..

اسأل نفسك:

- كيف هو وضعي الصحي بشكل عام؟
- ماذا عن وزني: هل أنا سعيد بوزني أم أنني أريد أن أفقد شيئاً
 منه، أو أزيد عليه؟
- كيف هني عاداتي الغذائية ٩ هل أتناول طعاماً صحياً الكثير
 من السلطة.
 - هل أشرب كفايتي من الماء يومياً؟
 - هل أمارس الرياضة يومياً؟
 - هل أقوم برياضة المشي الممتعة بشكل مستمر؟
 - هل أحتفظ بأفكار صحية في عقلي؟







الســر الأول

قوة المعرفة



🗼 البعد الثالث البعد الشخصي ..

اسأل نفسك:

- كيف هي حياتي الشخصية؟ هل أحب نفسي؟ هل أقبل نفسي؟
- هل لدي هوايات خاصة تشغلني وتساعدني على الاسترخاء الفكري؟
 - 👄 متى كانت آخر مرة اخذت فيها إجازة؟
 - هل احب القراءة؟ متى كانت اخر مرة قرات فيها كتاباً؟





البعد الرابع العائلي ..

إذا كنت متزوجاً اسأل نفسك:

- هل انا سعيد ؟ هل أعيش حياة جيدة مع شريكي، أم أن حياتي معه ليست أكثر من معركة مستمرة ؟
 - کیف هی علاقتی مع اطفائی؟



🥒 البعد الخامس الاجتماعي ...

اسأل تقسك:

- كيف أستخدم أيام انقطاعي عن العمل؟ هل أستفيد منها في الاسترخاء، أو في زيارة أصدقالي، أو أستمر في العمل؟
- كيث هي علاقاتي بأصدقائي؟ هل أدعوهم من وقت الآخر؟ هل يقابلون دعوتي بدعوة مثلها؟







السبر الأول

قوة المعرفة



🦫 البعد السادس المهنى ..

اسأل نفسك:

- كيـف هو وضعــى فى العمل؟ هــل آحب عملـى واستمتع به، أم انني انتظر أول فرصة سانحة لأتركه والتحق بغيره
 - 🗢 هل أريد أن أبدأ عملي الخاص؟
- 🔷 كيـف هـي علاقتي مع مديـري ومع زملاني في العمل؟
- منا هني الجهنود التي أبذلهنا في سبيل تحسين أدائي؟



كيف استثمر وقتى؟ هل انا منظم؟



🦑 البعد السابع المالي ..

اسأل نفسك:

- كيف هو أدائي المالي؟
- هل أكسب ما يكفى من المال؟
- كم من المال أريد أن يكون دخلي؟
 - هل لدي أية استثمارات؟
 - 💣 هل لدي مدخرات؟
 - کیف أنفق أموالی؟





قوة المعرفة

عندما تلقي على نفسك هذه الأسئلة، تكون قد انجزت نسخة مكتوبة عن مخطط حياتك برمتها. هـنه الأسـئلة ترسـم لـك صورة عن شـخصيتك فتعرف مـن خلالها من تكـون، يصبـح لديك فكرة واضحة عن مواردك وكيف تستخدمها، وعن التحديات التي تواجهك وكيف تتعامل معها, هذا يفتح أمامك بوابات الفرص في عقلك، ويدفعك لتكون الشخص الذي طالما كنت تريد أن تكونه.

فكمنا يقول الكاتب نابليون هينل : «قند تكون فرصتك الكبيرة في المكان الذي تتواجد فيه الآن «



🥎 تدریب:ضع خطة حیاتك ..

والأن إليك هذا التدريب .. افتح صفحة في ملف على حاسوبك لكل بعد من أبعاد حياتك السبع .. على الصفحية الأولى وتحيت عنوان «الروحاني» اكتب تفاصيل موقعك الأن في البعد الروحاني .. تابع هكذا مع كل بعد من الأبعاد السيع.

من خلال هذا التدريب أنت تضع نفسك الأن بين أفضل المفكرين. في العالم.

هل تريد فعلا... ١٩



والآن دعلي أسالك . . هنل تربيد أن تكون سبعيداً حقاً 4 هل تربيد أن تحوز على علاقات أفضل، وتصبح متواصلاً ممتازاً، وشخصاً مستقلاً مادياً ؟ إذا كان جوابيك نعيم، - وأنيا متأكد أنه كذلك - قم بهيدًا التمرين .. اربط الألم بعندم النجناح، والمتعة بالنجناح، وجه جمينع أفكارك والأسئلة الإيجابية لمساعدتك لتحقيق الأفضل.





قوة المعرفة

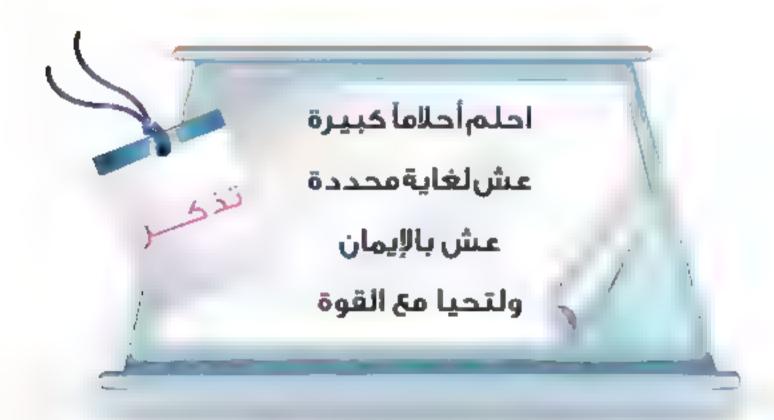
أننا متأكد أننك عندما تقوم بهذا التمرين، فإنك ستشعر بمستوى عنال من التحفينز الذاتي، والعيش بنوعية الحياة التي تستحقها فعلاً .. أنت ستهز العملاق الذهبي الذي في داخلك ليقف بطوله الممتد، بينما تسير في طريقك نحو الأفضل.

وكما ترى، فإن المعرفة والوعي هي القوة الحقيقية .. عندما تكون واعيا تماماً للسبب الذي يكمن وراء تصرفاتك، ومن هو الذي يوجه حياتك، فستكون مهيئا بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحياة .. سيتطور لديك حس مهارات سيادة الموقف، تماماً مثل «سيد السيف» أو «المعلم» وستكون قادراً على تحرير نفسك من خلال القوة التي امتلكتها لتؤك .. أنت توقظ العملاق الذي بداخلك وتزيح عنه طبقات الطين والغبار التي ظلت تغطيه سنوات وسنوات ... سيشع العملاق ويضيء طريقك في رحلة اكتشاف ما تبقى من اسرار قوتك الذهبية – أسرار القوة الشخصية.

0

تذكر

تذكر أنك فريد وقوي .. عش حياتك بكل معانيها .. اجعل من ماضيك حلم السعادة، ومن مستقبلك رؤيا الأمل









السر الثاني **قوة الغاية**

«الأشخاص الذيــن يكســبون فــي هــذه الحيــاة .. هــم أولئــك الذيــن ينهضـون ويبحثــون عــن الظــروف التـــي يريدونهــا .. وإذا لــم يتمكنــوا من إيجادها يصنعونها..»

جورج برنارد شو

عند شروق الشهس، كان رجل في الستينيات من عمره يتمثى على شاطئ البحر في المكسيك. وبينما كان يستمتع في نزهته الصباحية هذه، يستنشق نسيم الصباح المشرق ويستمتع بمنظر الإشراق الجميل، وكأن الشهس تخرج من أعهاق المحيط. فكُر في نفسه: « يا لها من شهس رائعة، ويا لها من غاية عظيمة .. تشرق الشهس لتضيء يوماً جديداً وتمنح أملاً جديداً».. على مسافة منه الاحظ السائح امراة عجوزاً تنحني على الرمال، تلتقط منها شيئاً وترميه في البحر، مرّ بعض الوقت، والإزالت المرأة تكرر نفس الحركة .. أثار ذلك المشهد فضول السائح، فاقترب من المرأة فوجدها تلتقط صفار السرطعان التي استقرت على رمال الشاطئ وتعيدها إلى مياه البحر .. تقدم السائح من المرأة، حياها وسائها: «هل لي أن أسائك يا سيدتي ماذا تفعلين بالضبط؟»، أجابت المرأة: «هذا الوقت من العام هو وقت فقس صغار السرطعان، وهذه الصغار دفعتها المياه نحو الشاطئ، لقد ضلت طريقها، إنها عاجزة عن مساعدة نفسها، وإذا لم أعيدها أنا إلى مياه البحر فسوف تموت».

قال السائح: ولكن لا بد وأن هناك الأف الألاف من صغار السرطعان على هذا الشاطئ، وغيرها من الألاف على الشواطئ الأخرى .. ألا تريس يا سيدتي أنه لا يمكنك أن تحلي المشكلة؟ لا يمكنك أن تغيري من الأمر شيئاً .. ابتسمت العجوز، انحنت، والتقطيت صغيراً من صغار السرطعان من الرمال ورمته في المياه، ثم التفتت إلى السائح مجيبة: وإنني أغير من وضع هذا الصغير تحديداً، وغايتي هو أن أحدث تغييراً في العائم كله.



الأسئلة المهمة ..

والأن دعني أسألك..

هل تعيش هذه المرأة لهدف معين ؟ نعم، هل هي متحفّزة ؟ نعم، هل تأثرت بمقولة الرجل؟ هل قالت في نفسها: «هذا الرجل على صواب، وعلي أن أقلع عن المحاولة؟ لا. لقد استمرت في محاولتها لأن هدفها هو مد يد المساعدة وإحداث تغيير في الحياة.



ماذا عنك؟ ما هو هدفك في الحياة؟ ما هو الشيء الذي ترغب في تحقيقه، أو في أن تكونه، أو تمتلكه أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟



هدفي في الحياة أن أصل إلى أكبر شريحة ممكنة من الناس من خلال كتبي وشرائطي وأنشرها في شبتى أنحاء العالم لأشباركهم معرفتي، لأعلمهم أسبرار القوة الشخصية بطريقة بسيطة وسبهلة، تؤهلهم لاستخدام هذه الأدوات في كل مساحة أو مجال من مجالات حياتهم، ولكي يعيشوا بسعادة أكبر، وحياة أكثر نجاحاً.

هدفي الأساسي هو رضا الله، لذلك قررت أن أبني مركزاً إسلامياً يتكون من مسجد كبير يتسع لألف من المصلين، وعيادة، ومركز تعليمي لتعليم الناس الحب والرحمة ومعجزات خالقنا، ومؤسسة خيرية لتقديم الطعام والمأوى للفقراء والمعوزين .. هدفى الشخصى هو أن يكون لى حياة متوازنة وصحية.





🗬 ھەسة في أذنك ـ

أقول لك أمراً، إذا كنت تعرف أين تقف، وتعرف ماذا تريد، وتعرف إلى أيس تتجهه، فأنت في عداد أعظم رجال ونساء العالم الذين يصنعون التغيير فعلاً. سيفتح لك العالم ذراعيه مرحباً، وكما يقول نابليون هيل: «اعتباد العالم ان يصنع مكانباً ثلر جل الذي تبدي أقواليه وأعماله أنه يعرف أين ينجه، .

هناك خمسة مبادئ أساسية تندرج تحت قوة الهدف. الأول هو الحلم، يتبعنه الأفكار، يحركه الأمل، يبعثه الرغبة، واخيراً يُعرف عن طريق الاعتقاد

لتكتشف مماً كل مبدأ من مبادئ قوة الهدف.

مبادئ قوة الغاية

الاعتقاد

الرغبة

الأمل

الأفكار

الأحلام





الأحلام..

من أقوال جيمس آلان، الكاتب ورجل الأعمال، اجعل أحلامك أحلاماً نبيلة، وكما تحلم ستكون .. رؤيتك هي الوعد بما ستكون عليه.. غايتك هي النبوءة بما ستكشف عنه في النهاية،.

الأمير يبيداً من الحلم .. في الحقيقة، الكثير مما نستمتع به في حياتنا اليومية كان في يوم من الأيام حلم شخص ما، سواء كان تلفزيونا أم هاتفا خليويا، أم طائرة، أم فاكسا، أم جهازاً طبياً...

> حله الأخوة رايت Wright بآلة تطير في الهواء - طائرة. نحن جميعاً الأن نستخدم حلمهم. وحلم إدويان لانبد Edwin Land بكاميـرا تظهر الصورة بشـكل فـوري - فكانت كاميرات البولارويد تجسيداً لحلمه .. أما حلم أرنولد شيفارتز إينفر Schwarzenager فقيد كان حلماً كبياراً .. كشباب في مقتبيل العمر نشأ في النمسا حلم شفارتز إينفر بأن يكون أعظم رجل في العالم في كمال الأجسام، كما كان لديه أيضاً حلم كبير في أن يصبح نجماً سينمائياً، وهو الأن يعيش أحلامه...



باہلو بیکاسو Pablo Picasso حلم فی ان یصبح فناناً عظیما ... وقد کان، کتب بیکاسو مذہ القصيدة الجميلة:

أمتلك المستقبل ..

أرى أنوار المستقبل ..

عندما أفكر في السنوات العشر القادمة ..

يقول الناس أن الحياة ستنتهي ..

سارسم توحتي ..

بيدي أستطيع أن أشكَّل وأصنع ..

نعم... سأرسم لوحتي .. الأنني دون شك ..

عندما أغلق عيني ..

والسماء تفطي كل الليالي ..

ارى بوضوح أن المستقبل لي ..

ولكنني أقول أن حياتي قد بدأت للتو ..

لأنثي أستطيع إن أمثلك المستقبل ..

لأنثي أعلم أنثي سأصبح كبيراً ..

سأمثلك المستقيل ..

حلمى تحقق ..

لقد حلمت في أن أكون بطل مصر في ثعبة التنس – وقد كنت ما تمثيت .. حلمت بأن أصبح مديراً لفندق خمس نجوم في بلد أجنبي، وقد أصبحت .. حلمت في أن أكون مؤلفاً لأكثر الكتب رواجاً، ومتحدثاً دوئياً مشهوراً، وقد حققت جميع أحلامي.

إذاً كل شيء يبدأ من الحلم، والأحلام تتحقق .. فما هو حلمك و ما هو الشيء الذي ترغب في تحقيقه أو في أن تكونه أو تمثلكه أكثر من أي شيء أخر في الحياة؟ أنت تعلم أن كلاً منا لديه الكثير من الأحلام، إلا أن معظم الناس لا يفعلون شيئاً لتحقيق أحلامهم .. إنهم يحلمون فحسب. يقول تي إي تورنس



T.E Laurance ، كل النياس يحلم ون، ولكن ليس بشبكل متساو ... هؤلاء الذين يحلمون في الليل في أعماق عقولهم ايستيقظون في الصباح ليجدوا أنها كانت أمراً تافهاً، إلا أن أولئك الأشبخاص الذين يحلمون في النهار فإنهم يحلمون بأعين مفتوحة ليجعلوا من أحلامهم حقيقة ..

حتى يتحقق الحلم ..

ولكي تحقق احلامك وتعيشها، تحتاج أن تبدأ مند البداية، أن يكون لك أحلام، شم أن تكتبها. هكذا ستنشطها وتمنحها القوة .. عندما تكتبها فأنت تستخدم جسمك وعقلك معا.. انت تفكر بها وتنظر إليها، في فيلم «الوصايا العشر» عقائك معا أ.. انت تفكر بها وتنظر عبارة تستخدم بشكل متكرره «كما هي مكتوبة يجب أن تُنفُذ ».. دعنا عبارة تستخدم بشكل متكرره «كما هي مكتوبة يجب أن تُنفُذ ».. دعنا نبدا معا إذاً. كما يقول بريان تريسي Brian Tracy «الأمر يبدا من الورقة والقلم وأنت»، أتجه نحو حاسوبك (أو كراستك) وأكتب في صفحة بيضاء «قائمة أحلامي» . أكتب كل ما يخطر على بالك من أحلام دون حدود أو تبريرات .. لا تقم بتحليلها أو تقول في نفسك إنها مستحيلة، أو لا يمكن تحقيقها .. تذكر أن كل اختراع يبدأ من حلم—وليس من تبريـرات.. إذا حاولت أن تبـرر حلماً من خلال الوسائل التي تملكها اليـوم، فقد تحطمه بيديك . تذكر، كل ما عليك أن تفعله هو أن تكتب قائمة الأحلام.





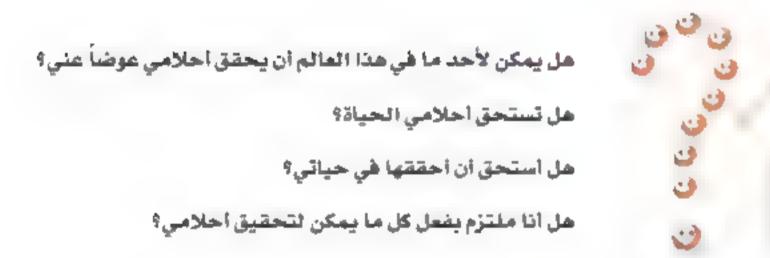
قائمة أحلامي ..

والآن هات ورقة بيضاء آخرى تكتب عليها: «قائمة أحلامي المنظمة»، أعد كتابة أحلامك مرتبة حسب الأهمية ، كيف تفعل هذا ؟ اسأل نفسك ببساطة: «أي حلم من أحلامي هذه هو الأهم بالنسبة لي؟ ابدأ بترتيبها من ألاعلى – الأكثر أهمية – ثم الثاني، ثم الثالث، وهكذا ... إلى أن تنتهي القالمة.



🗸 أسئلة هامة ..

والأن أجب على هذه الأسئلة:



أقول لك شيئا .. إن مجرد استثمارك في هذا الكتاب، أعني شراءك له، يعني أنه لديك رغبة في داخلك لا تخاذ خطوة نحو الأمام .. كل فرد يستحق أن تتحقق أحلامه التي يحلم بها .. عندما تعتقد حقيقة أنك تستطيع أن تحقق أحلامك .. ستجد أنك تستطيع أن تحقق أحلامك وتكون ملتزماً بتحقيقها، فأنت ستنجح وستعيش أحلامك .. ستجد أن أحلامك تدفعك نحو الأمام وتدق باب الهبدأ الثاني لقوة الغاية، سيُفتح الباب وتجد نفسك واقفاً أمام المبدأ الثاني،



كالميدة أمالين النطوط



🗘 الفكرة ..

عندما تقوم بكتابة قائمة الأحلام، وترتبها، تجيب على الأسئلة وتقرؤها مرة أخرى فإن هذا سيدفعك للتفكير بأحلامك بشكل أكبر.

قـد تجـد نفسـك تتحدث عنهـا مع أفراد أسـرتك، مع أصدقائك، ومـع زملائك في العمل .. سـتجد أن أفكارك تصبح أكثر قوة في كل يوم.

يقول والدو إيمرسون: «لا يوجد فكرة في أي رأس إلا وتحول نفسها إلى قوة»

كانت ابنتي نانسي تحلم بامتلاك سيارة .. ثم يكن بمقدورها أن تتوقف عن التفكير أو الكلام عن حلمها: سيارة المستقبل وبالتفصيل .. في بعض الأحيان كنت أراها أهدأ من المعتاد، ومستفرقة بأفكارها .. عندما كنت أسألها بماذا كنت تفكرين، كانت تجيب دائماً: «بسيارتي».

كانت فكرة تحقيق حلمها مسيطرة عليها تماماً، بدأت تعمل فترات أطول في عملها. ناقشنا المسألة أنا وزوجتني وقررننا أن نوافق على أن ندع نانسني تمتلك سيارتها الخاصنة إذا ما تدريت على قيادة السيارة، وحصلت على درجة جيدة من مدرسة القيادة .. عندما أخبرنا نانسي عن الحوار الذي دار بيننا، شرعت فوراً بالعمل .. فُبلت نانسني في المدرسنة وتدريت على القيادة ودرست

أكثر من المعتاد .. عندما رأيت اجتهادها في الدراسة والعمل لتحقيق أمالنا، أخبرت نانسي انئي سأشتري لها السيارة التي تحلم بها، ولكن إذا حققت لي طلباً أخبر وأخيراً. كانت متلهفة لأن تصرف ما هو، قلت لها: «أن تتعلمي اسماء الله الحسنى وتحفيظها عن ظهر قلب، عندها ستحصلين على السيارة.» هل تعرف ماذا حصل ؟ يمكنك أن تخمَن. حفظتها بأقل من أسبوع .. والأن نانسي تستمتع بحلمها الذي





أصبح حقيقة،

نعم الأفكار أشياء قوية .. عندما يكون ثديك حلم، تتمنى أن تحققه، وينشغل عقلك بالتفكير به، وتجد نفسك تفكر به مراراً وتكراراً، وتجد نفسك في النهاية وقد أصبحت الشيء الذي تفكر به، يقول جيمس ألان James Alain «الإنسان في الواقع هو ما يفكر به، ويقول بوذا: «نحن نمثل أفكارنا، كل ما نحققه هو من أفكارنا، بأفكارنا نصنع العالم».

برمج أحلامك؛ 5 خطوات لبرمجة حلمك ..

مس خيلال النقاط التاليية يمكنك أن تجني قوة أفكارك لتستخدمها في برمجة حلمك نحو مستوى أعمق في تفكيرك ..

(1) اكتب على خلفية بطاقة التعريف الخاصة بك، أو على قصاصة ورق الأحلام الخمس الأولى من قائمة الأحلام المنظمة .. الأولى من قائمة الأحلام المنظمة .. احتفظ بهذه القصاصة معلك طوال الوقت.. يجبأن يكون لديك حلمُ من كل بعد من الأبعاد الخمس، واحد من حياتك الروحانية، واحد من حياتك الصحية، المهنية، المالية والشخصية. هذا يحقق النعنك توازنا أفضل.



- (2) اقرأ قائمتك قبل أن تتوجه إلى السرير، هذا سوف يمنح عقلك الباطن شيئاً لتفكر به أثناء نومك . احتفظ بورقة وقلم أمام سريرك، فريما تخطر على بالك أفكار جيدة حول أحلامك أثناء ساعات الليل، يمكنك أن تكتبها بسرعة وتعود على النوم من جديد .. عندما تستيقظ صباحاً اقرأ أحلامك أحلامك الخمس مرة أخرى، بهذه الطريقة أنت تمضي ببرمجة عقلك بالتوافق مع أحلامك.
 - (3) اقراها في النهار كلما سنحت لك القرصة.
- (4) ابحث عن مكان هادئ حيث يمكن أن لا يزعجك أحد لمدة عشرين دقيقة على الأقل .. خذ نفساً عميقاً، ثم انظر إلى قائمة أحلامك واقرأ الحلم الأول بصوت مرتفع، ثم أغلق عينيك .. تصور نفسك وقد حققت حلمك في المستقبل. تصوره وكأنه يحدث الآن وأنت تعيشه. اجعله يبدو كالحقيقة واشعر بالسعادة الإنجازك له .. تصوره في عين عقلك، وكأنه يحدث الآن .. تابع هذه العملية مع أحلامك الأخرى إلى أن تنهي قائمة الأحلام.



 امـض دقیقـة أو دقیقتین دون التفکیر بأي حلم من أحلامك بشـكل خاص. افتح عینیك ببطء وابق هادنا لمدة خمس إلى عشر دقائق كفترة انتقالية.

كرر هذا التمرين يومياً .. بهذه الطريقة سـتبرمج أحلامك بصورة أعمق في عقلك اللاوعي، سـتجد أن أحلامك تدفعك لتكمل رحلتك مع قوة الغاية، وسنتجد نفسنك واقضاً وجهاً لوجه مع المبدأ الثالث من قوة الغاية.

🗘 الأمل ..

الأمل هو القوة الخفية التي تقف خلف جميع الإنجازات .. هذه

هي القوة التي تدفعك للتفكير في مجال الاحتمالات .. مع الأمل سترى الفرصة في قلب المشكلة، ودون الأمل سترى المشكلة في الفرصة .. مع الأمل ينجع الجزاح في إجبراء العملية، مع الأمل نشعر باللامحسوس ونحقق المستحيل .. مع الأمل ننتظر شبروق الشمس بعند يوم ماطر .. مع الأميل نصل إلى خالفنا ونحن نرجوا أن يسمع صلواتنا ويسامحنا.



قد يتمكن أحدهم من سلب أموالك، من اغتصاب بيتك، من سرقة سيارتك، ولكنه لن يستطيع أن يمنعك من الأمل .. الأمل هو مرساة الروح، المحفز للعمل ومستثير الإنجاز ..

يقول شكسبير : «مع الأمل يضحك العالم من جديد»

ويقول الدكتور روبرت شـولر: «يولد الإيمان مع وجود الأمل، ومع وجود الإيمان يصبح الحب ممكناً، وفي حضور الحب تحدث المعجزات»



الأمل إذآ هو الأساس المطلق

أتذكّر عندما كنت في المستشفى أعاني من أم دم (توسع وعائي دموي) في الجزء اليميني من دماغي، وأثناء وجودي في العناية المشددة زارني شاب لا أعرفه .. جاءني ليخبرني ببساطة أنه سيخضع لجراحة كبيرة في اليوم التالي لأنه يعاني من سرطان في الدماغ .. سألته عن حاله وكيف يشعر، لم يتلكأ في الجواب د أشكر الله أن منحني الأمل، لأنني بسبب الأمل اجترت العمليات الجراحية السابقة التي أجريت لي، ولذلك أنا حي اليوم. في اليوم التالي سألت الممرضة عن حال ذلك الشاب بعد العملية، فأجابتني أنه مع الأمل هو الرابع دائماً، وكما توقع هو وكل من حوله اجتاز الجراحة بنجاح.

والآن مباذا عنيك أنيت؟ هل لدييك الأمل الذي يقبول لك إنك ستعيش أملك؟ هيل تعتقد بإمكانية أن تصبح أحلامك حقيقة؟

والأن، إليك ما أريده منك. انظر في قائمة أحلامك المنظمة مرة أخرى. اقرأ الأحلام الواحد ثلو الأخر، وكرر القبول: مهذا ممكن... استشبعر كلماتك، ثم أغلق عينيك وكرر تمرين رؤية أحلامك الواحد ثلو الأخر .. عندما تفتح عينيك قل مرة أخرى:

«إنه ممكن».



会 الرغبة ..

«أيسن مما تكون الإرادة يوجد مخرج» من الممكن أن تكون قد سمعت هذا القول قبل الأن ــ هي مقولة قديمة ولكنها صحيحة، وصحيحة جداً .. في اللحظة التي تبدأ فيها بالتفكير في حلمك، تكون قد بدأت في إيقاظ رغباتك؛ وكلما استغرقت في تفكيرك به، ووجدت أنه ممكن التحقيق، كلما نمت رغبتك في تحقيقه .. مع الرغبة أنت تطور العاطفة، وتبدأ تبحث عن أشياء لتحقيقها.

الى يقول بيتهوفن: «يجب أن يجد ما أشعر به في قلبي وروحي طريقه إلى الخارج»، لذلك عندما تكون رغبتك بشيء ما شديدة جداً، استشعرها بقلبك وروحك، ولا بد أن تحققه... الرغبة قوة... Desire is power.

لو رأيت بطل الملاكمة محمد علي كلاي في حلبة الملاكمة، ورأيت رغبته في النصر تطل من عينيه، فلا بد أن تدرك أنه رابح لا محالة حتى قبل أن تنقضي الجولة.

عندما ترى لبوة تطارد غزالاً تعرف انها لا بد مهسكة به لرغبتها الشديدة بالطمام، ولكنك ترى الغزال يركض بأقصى سرعة ممكنه هرباً منها لرغبته الشديدة في البقاء على قيد الحياة.. يمكنك أن ترى الرغبة تطل من عيني كل مُنجز عظيم الذي يحقق تقريباً كل شيء .. أنت تراها في عيني الأم المصممة على جعل طفلها يقف على قدميه ويمشي .. هي تستمر

في المحاولات تكررها المرة تلو المرة

لأنها تمتلك الرغبة في

تعلیمـه کیـف یمشـي ویکون قویاً .





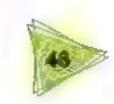
لقد رأيتها تطلّ من عيني المدرس الذي كان يقيم في الرياض في المملكة العربية السعودية وأصر على أن يحضر دورتي التي كنت قد عقدتها في جدة حول التنويم المغناطيسي. هذا الرجل كان قد تقدم بطلب إجازة لحضور هذه الدورة، ولكن طلبه رُفض، ماذا فعل؟ كان ينهي دوامه الذي يمتد من الثامنة صباحاً إلى الواحدة ظهراً ثم يستقل سيارة اجرة إلى مطار الرياض، ليستقل الطيارة متوجها إلى جدة، وبعد أن ينهي المحاضرة التي تبدأ من الرابعة عصراً لتنتهي العاشرة مساء، يستقل الطائرة عائداً إلى الرياض،.. وهكذا لمدة خمسة أيام...! كانت رغبته في حصوله على ما يريد غير عادية، لدرجة أن كل الحضور أصبحوا يتكلمون عن قوته..

إذا كان لديك هذا الشعور فأنا أضمن لك أن رغبتك المتوقدة سوف تقودك إلى هدفك لأن الرغبة قوة.

رغبات مشتعلة ... خطوات ومهارات ..

- والأن، كيف يمكنك أن تزيد مستوى رغبتك في تحقيق أحلامك؟:
- اكتب تحت كل حلم من أحلام قائمتك المنظمة خمسة أسباب على الأكثر لماذا تريد أن تحقق هذا الحلم.
 - والأن خد نفساً عميقاً، استرخ بجسمك...
 - وابدأ بقراءة أحلامك الواحد تلو الأخر، وقراءة الأسباب التي تدفعك لتحقيق كل حلم.
- بعد أن تنتهي من قراءة الأسباب والأحلام، عد إلى البداية واقرأ الحلم الأول مرة أخرى والأسباب
 المتعلقة به.
 - أغلق عينيك وفكر بالأسباب التي تدفعك لتحقيقه.
 - استحضر الشعور، ثم تصور نفسك وأنت تحقق حلمك.
 - والآن افتح عينيك، تنفس بعمق، واستحضر الشعور.
 - ستشعر أن مستوى الرغبة في تحقيق الحلم
 قد أصبح مرتفعاً جداً.







- الاعتقاد (الاعتقاد قوة) ..

كل شيء يبدأ من الحلم .. رغبة تصبح فكرة، تتحول إلى إمكانية وأمل، ثم تنتقل لتصبح اعتقاداً .. والأن أنت تشعر في قلبك أنه باستطاعتك أن تحقق حلمك وتعيشه ..

يقول روبرت كوليير: «في اللحظة التي تتبنى فيها هذا الاعتقاد... في هذه اللحظة تتحول أحلامك إلى حقيقة»

هنا تنتقل أحلامك من مجرد أحلام، أو احتمال، أو إمكانية، لتصبح حقيقة. أنت تعيشها حتى قبل أن تحققها .

أراد أحد أصدقالي أن يكون له عمله الخناص، فقرر أن يفتتح مطعماً صفينزاً .. بعد بحث طويل، وجد مطعماً معروضاً للبيع.. التقى بصاحب المطعم وانفقا على جميع الترتيبات .. قام صديقي بتحضير جميع الأوراق القانونية المطلوبة، كتب خطته التسويقية وقدمها للمصرف ليحصل على قرض بمقدار مدولار .. كان هناك احتمال قوي أن يُرفض طلبه بسبب عدم وجود ضمانات مالية كافية لديه لسداد القرض.

بعد أن قدم طلب القرض، بدأ صديقي في الحال بإجراء مقابلات مع العديد من الأشخاص وإخبارهم عن مشروعه الجديد، حتى أنه طبع بطاقاته الخاصة، واستأجر مهندس ديكور ليضع له تصميماً لمدخل المطعم ويضع فكرة جديدة للمطعم بشكل عام، كما استأجر فناناً ليصمم له الشعار وقوائم الطعام .. كل فرد من أفراد عائلته حنره من هذه السرعة التي يتحرك بها، لأنه قد يخسر أمواله .. أصدقاؤه كانوا يضحكون من اندفاعه، حتى الطباخ الذي تكلم معه عن الموضوع وجد أن الرجل متفائل جداًله.



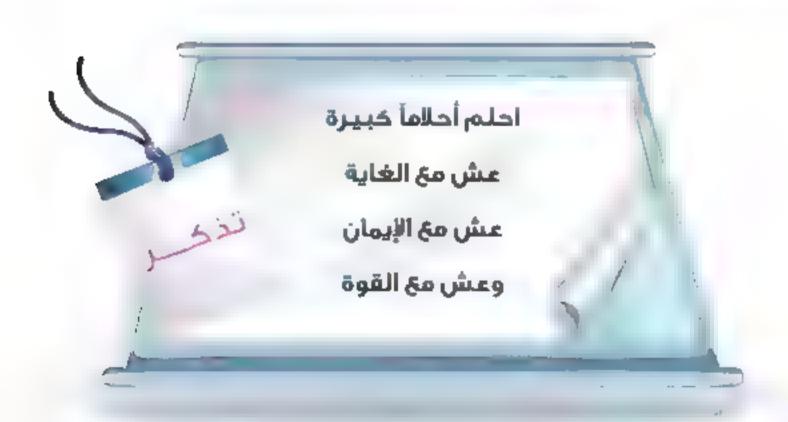


في إحدى المرات قابلته في منزل صديق لنا .. وحالما وصل بدأ يتكلم عن مطعمه، وأخذ يوزع بطاقاته. عندما شرع الجميع بتناول الطعام، توجهت إليه بالسؤال : «هل وافق المصرف على منحك القرض؟، فأجابني «ليس بعد» قلت له «ماذا سيحصل لو أنهم لم يوافقوا ؟» أجابني مبتسماً: «سيوافقون ... ولكن إذا لـم يفعلـوا فسـابحث عن مصـرف آخر، وإن لم أوفق سـأبحث عن ثالث وهكذا إلـى أن أحصل على ما أريد.. هذا المطعم لي ولن يغير أحد من هذه الحقيقة شيئاً.»

بعــد أســبوعين، تلقيت دعوة على العشــاء من صاحبي في مطعمه، وأثناء العشــاء قال لــي: •عرفت أنهم سيقولون لي نعم! •

ماذا عنك؟ هل تعرف حقيقة أنك نستطيع ان نحقق حلمك وتعيشه؟ هل تشعر ذنك في قرارة نفستك؟ هل تعرف أنه مهمنا قال الآخرون أو فعلنوا فأنت في النهاية سنتحقق حلمك؟ بهذه الطريقة بمكنك أن تحول حلمك إلى حقيقة، هنا بكمن الفرق بين النجاح والفشل،

والأن عبودة من جديد إلى قائمة أحلامك المنظمة .. اقبرا أحلامك الخمس وقل لنفسك: ، يمكنني أن أفعل ذلك... يمكنني أن أفعل ذلك، ستشبعر بنفسك منظماً، قوياً وأكبر من أي عمل أو أي تحد قد يعترضك .. ستعيش حلمك الأنك تحملت عناء رحلة الاكتشاف وأصبحت مثالاً حياً عن قوة الغاية. أبدأ اليوم، حول أحلامك إلى حقيقة وعش حياتك دائماً كما آردت أن تعيشها.









إن أقوى عوامل الإدراك البشري هو الإيمان ..

معــه ســتجد نفســك تعيش مع أحلامك

د أبراهيم الفقي



السر الثالث قوة الإيمان

الإيمــان يذهــب الهمــوم .. ويزيــل الغمــوم .. وهو قــرة عين الموحدين .. وسلوة العابدين

كان على آندرو أن يعتني بنفسه وبطفليه بعد أن توفيت زوجته: طفل في الثامنية من عمره، وطفلة في السابعة. كان يسرى الدنيا كلها من خلال هنين الطفلين، قدم لهما كل مايملك من حب وحماية ورعاية، بنذل كل منا في وسعه لتربيتهما تربية جيدة .. في أحد الأيام، وبينما كان الطفلان في المدرسة حدثت هزة أرضية وانهارت المدرسة فوق طلابها فدفنتهم تحت انقاضها .. أسرع أندرو نحو المدرسة فوجد رجال الأطفاء يعملون في رفع الأنقاض، والمكان مكتظ برجال الشرطة والأهالي الذين يبكون على اطفالهم الذين طمرتهم أحجار المدرسة المنهارة .. ألقى أندرو بنفسه على الأرض وراح يحفر في الأنقاض عله يجد طفليه .. أوقفه رئيس مجموعة الإطفاء وأكد له أنهم سيبدلون كل ما بوسعهم الإنقاذ الأطفال، وطلب عنه أن ينتظر بصبر .. مر الوقت، وبعد عشر ساعات، اقترح أحد رجال الشرطة أن يغادر أندرو المكان ويعود إلى منزله، واعداً إياه أنهم سيتصلون به حالما يتوصلون إلى أي شيء، إلا أن أندرو رفض أن يغادر مكان ألكارثة .. مضت خمس ساعات أخرى، وبدأ المكان يفرغ من زائريه حتى أنه ثم يبق إلا بعض الأشخاص .. أصبح شبه معدوم، إلا أن أندرو رفض مغادرة المكان من جديد، وجلس على أحد الأحجار يصلي ويدعو أصبح شبه معدوم، إلا أن أندرو رفض مغادرة المكان من جديد، وجلس على أحد الأحجار يصلي ويدعو ألله أن ينجبي له المفاله بقلب مفعم بالإيمان، وهجأة سمع صوتاً يصبح مستغيثاً من تحت الأنقاض .. قال أندرو ،هذه ابنتى. أنا أعرف أنها على قيد الحياة، هذا صوتها ...

بـدا رجل الإطفاء يحفر في المكان الذي كان الصوت يصدر

منه، ولدهشة الجميع خرج من تحت الأحجار طفلان... طفيلا انتدروا ركض انتدرو ليحتضن طفليه، فبادره

رجِل الإطفاء مهنتاً ثم سأله:

«ولكن ما الذي جعلك تبقى في الانتظار كل هذا الوقت؟،



«الإيمان .. كان عندي إيمان بأن الله ثن يدعني وحدي.، وأضاف ابنه : موقد كان عندنا إيمان بأن والدنا سيكون هناء



🥋 الإيمان في ثلاث ..

هـناه هـي قـوة الإيمـان .. عندما تنظر إلى الرسـالة التي تكمـن وراء هناه القصة، فسـترى أنها تحتوي على ثلاثة أنواع من الإيمان:

- >> الإيمان بالله دعا اندرو ربه وهو مؤمن تماماً بأن الله لن يتركه.
- >> الإيمان بالذات كان اندرو مؤمناً بأن اطفاله لا يزالون على قيد الحياة وسينجون .. وهذا ما جعله يبقى منتظراً بعد أن انفض الجمع.
- >> الإيمان بالأخبر الطفلان يؤمنان تماماً بأن والدهما سبيقي إلى جوارهما في المكان مهما كلف الأمر.







الاعتقاد مقابل الإيمان ..

قبل أن تستكشف هذه الأنواع من الإيمان، دعني أوجه لك سؤالاً: •هل سمعت من قبل بالقول •أن ترى يعني أن تؤمن ويعني أنه لكي يتسنى لنا نحن بني البشر ،أن نصدق أو نؤمن بشيء ما علينا أن نراه أولاً - يجب أن يكون أمامنا برهان. على سبيل المثال أنت تصدق أن بياض البيضة «الأح» يمكن أن يصبح فرخاً صغيراً، عندما ترى البيضة تفقس .. لديك الدليل أو البرهان .. هذا يدعى الاعتقاد .. عندما تعرف أنه بإمكانك القيام بأمر ما، فأنت تعتقد أن هذا ممكن بالنسبة لك .. أنت متأكد أنك تستطيع أن تعيش أحلامك.

ولكن هل سبمعت من قبيل المقولة: «الاعتقاد هو الرؤيا»؟ هذا يعني أنه لا يتوجب عليك بالضرورة أن ترى الأشياء

لتصدق بها .. أنت تعرف أن هناك رياحاً من خلال رؤيتك لحركة الأشجار، وأنت تعرف أن الله موجود في كل مكان .. أنت تعرف أن الله موجود من خلال خلقه .. أياته في الكون ابتداء من نفسك كإنسان، الشمس، ألقمر، النجوم، الحيوانات، النباتات، المحيطات، البحار، الطيور الأسماك... نحن نعلم نحن نعرف أنه هو الذي وهبنا كل شيء بما فيه الهواء الذي نتنفسه .. نحن نعلم بما فيه الهواء الذي نتنفسه .. نحن نعلم أنه موجود دون أن نراه.



👚 ما هو الإيمان ..؟

السبعادة شبجرة ماؤها وغذاؤها وهواؤها وضياؤها الإيمان بالله والدار الآخرة





إنه القوة وراء كل الإنجازات، إنه الثقة المطلقة بأن ما نؤمن به سوف يتحقق .. الإيمان هو اعتقاد نضج إلى المرحلة التي تمكننا من اتخاذ خطوة أو القيام بعمل .. الاعتقاد يجعلك تشمر أنه بإمكانك أن تحقيق أحلاميك، والإيمان ينقلك إلى هناك .. الاعتقاد يتعامل مع ما هو ممكن، والإيمان يتعامل مع المستحيل ويحوله إلى حقيقة .. الاعتقاد يسيطر على أفكارنا، بينما يضعنا الإيمان على عتبة «العمل» .. الاعتقاد يأتي أولاً، ولكن الإيمان يتبعه، والإيمان الحقيقي يفضي إلى العمل .. قد تقول: «لا أعرف كيف أقود، ولكنني سأقود على كل حال .. أنا أؤمن بأن الله سيحميني، حسناً ، أنت بهذه الطريقة ستقضي حتفك العلامة والمطر ينهمر مناذة وانت مؤمن بأنه سيحميني .. هذا بغزارة وانت تقود السيارة فبالكاد ترى طريقك، عندها أنت تدعو الله وأنت مؤمن بأنه سيحميك .. هذا هو الإيمان الحقيقي – العمل والاعتقاد مجتمعان.

0

تذكر

من صفت نفســه بالتقوى، وطمّر فكــره بالإيمان، وصقلت أخلاقه بالخيـر نال حب الله وحب الناس



خلاصة ..

بدأنا مناقشتنا بقوة الإدراك أو المعرفة .. نحن نعرف أننا إذا لم نعرف أين نحن، فقد نضيح طريقنا . ثم تناولنا قوة الغاينة وتوصلنا إلى نتيجة تقول إن الغاينة هي القوة التي تنير طريقنا وتسير بنا في الطريق الذي نريد أن نتوجه نحوه .. أما إذا لم يكن لديك الإيمان بأنك ستنجح مهما تكن العوائق التي تواجهك، فأنت تتخلى بذلك عن أحلامك.

الإيمان هو الأمن، الثقة واليقين، وتعزيز الحقيقة التي تكمن وراء أعمالنا..





والأن لنناقش مماً الأنواع الثلاثة للإيمان .. النوع الأول وأكثرها أهمية هو :

الإيمان بالله ..

منذ آلاف السنين أعطانا النبي نوح عليه الصلاة والسلام مثالاً حياً عن الإيمان المطلق بالله .. أوحي التي نبوح عليه الصلاة والسلام أن يبني سفينة ليحمل فيها المؤمنين وأصر أن يحمل فيها من كل مخلوقات الأرض زوجين، ودون أي تساؤل أو مقاومة استجاب نوح لأوامر الله، وبدأ يبنر بذور الأشجار، وينتظرها أعواماً لتنمو، ثم يقطعها ليستخدم أخشابها في بناء السفينة .. كان يبني سفينته في أرض جرداء لا يوجد فيها أي جسم مائي كبيراً كان أم صغيراً، حتى أن أمطارها كانت قليلة جداً، وبالطبع لم يكن فيها بحر ولا محيط .. سخر منه قومه، وأن ذروه واتهموه بالسفاهة، قالوا له إنه يضيع وقته، ولكنه تابع عمله مع اتباعه .. عملوا في الليل والنهار إلى أن أصبحت السفينة جاهزة، وحدثت المعجزة الإلهية .. بدأت السماء تمطر بغزارة، وتفجرت الأرض ينابيع ولم ينج سوى نوح ومن معه، والمخلوقات التي حملها معه على السفينة .. هذا هو الإيمان المتجذر في القلب والذي يترجمه العمل إلى واقع.

أنت تعرف ..

ان الأمل امر عظيم .. على الأمل يقوم الاعتقاد، والاعتقاد كذلك آمر عظيم .. إنه يحول الأمور الممكنة إلى حقيقة في عقولنا.. مع الاعتقاد ندرك أنه بإمكاننا أن نحقق أحلامنا، وعلى الاعتقاد يقوم الإيمان، مع الإيمان تبدأ مسارك في طريقك نحو الغاية.. أنت تعمل وأنت تعمل وأنت تعرف أنه مهما حدث فإنك ستنجع، لأنك مؤمن بخالقك. أنت تؤمن بوجوده، ويمكنك أن تراه في آيات الكون دوفي أنفسكم ... في المحيطات، في البحار، في الطيور ... أنت تؤمن أنه خلقك لسبب، وأن كل ما يحدث لك يحدث لسبب، وتعرف أنه يحدث لك يحدث للسبب، وتعرف أنه يحدث لمصلحتك، وتوقن بنائك عندما تنمي إيمانك بالله، وتؤمن بأنه يحبك، وانده سيعتني بك كما كان دائما، اجعله محور حياتك وستكون الرابح دائماً.



طور إيمائك..

والأن كيف تستطيع أن تطور إيمانك بالله ..؟ - •

الأمر بسيط ولنبدأ بك .. عندما تتناول وجبة طعام، هل تعرف أن معدتك تهضم الطعام؟ طبعاً تعرف، ولكن هل تهضمه بشكل إرادي؟ بالطبع لا، ولكنك تؤمن بقدرة جهازك الهضمي على الهضم .. ماذا عن التنفس؟ عندما تستنشق الهبواء تكون متأكداً أن رئتيك ستمتلئان بالأكسجين .. ولكن لماذا أنت متأكد مكذا؟ ما الذي يضمن لك أنك ثن تتنفس أول أكسيد الكربون مشالاً؟ الأمر بسيط .. أنت تؤمن أن الأكسجين هو الذي سيدخل رئتيك دائماً وأن رئتيك سوف يأخذ ثلثه، ويذهب الباقي يتوزع في أنحاء الجسم، وأنك في عملية التنفس ستُخرج ثاني أكسيد الكربون .. كيف تحدث هذه العملية المعقدة؟ الله، خالفنا.

ابداً في استخدام قوة المعرفة والإدراك وتأمل معجزاته، ابدأ بنفسك، ثم تأمل شروق الشمس وغروبها، القمر والنجوم، انظر إلى السماء والمطر، إلى قوس قرّح؛ وسُع مداركك أكثر وتأمل بالطيور الصغيرة وكيف تنسج أعشاشها؛ ولماذا تطير الطيور ولا تسير إلى جوارنا على الأرض .. انظر إلى المحيطات والبحار، إلى الأسماك وكيف يمكنها أن تعيش تحت الماء؛ استمر في توسيع مداركك .. ألوان الفراش الجميل، معجزات الولادة، قوة الرعد... وجمال الزهور...



إدراك معجـــزات الله وقوتــه وحبَّه هــو بداية لعلاقة طويلة وأبدية – علاقــة الحب الحقيقي، الأمل



الحقيقي، الاعتقاد الحقيقي والإيمان الحقيقي ...ابدأ اليوم...
تأمل من اثبت انظر إلى نعم الله التي أنعمها الله عليك... ابدا
يومك بقولك: «يا رب لا إله إلا أثب الحمد لك يا رب .. أعمالي
اليوم كلها لوجهك» عندما تذهب إلى العمل انظر إلى شروق
الشمس وكأنها تبتسم لك وقبل، «الحمد لك يا الله أثب من
أثار لنا حياتنا، .. حاول دائماً أن تدرك وتستشعر نعم الله
التي لا تعد وطؤر عادة الحمد والشكر لديك .. اشكره
على كل شيء: على الهواء الذي تتنفسه، على الطعام
الذي تتناوله، على الهاء الذي تشريه، لأنك ببساطة
دون هنده الأمور الشلاث ستموت (الله تعالى يقول في
كتابه الكريم «ولئن شكرتم لأزيدنكم...، وعندما تاوي إلى
فراشك اشكره مرة آخرى واساله المغفرة.

عندما يكون لديك إيمان بالله، فسيكون لديك ثقة أكبر، وشجاعة أكبر لتواجه العالم وتحقق أحلامك، ابدأ اليوم، ابدأ بإدراكك لأنعم الله عليك، أدرك معجزات الله التي تحيطك من كل جانب .. اشكر الله قبل أن تنام، وعندما تستيقظ، تعود على تذكّر الله وشكره، داوم على صلواتك، لأن أحب الأعمال إلى الله الصلاة على وقتها .. صلّ بكل جوارحك، ومن كل قلبك، اطلب المغفرة من الله، واطلب منه أن يلبى دعواتك.. ليكن لديك إيمانُ مطلقً بأنه سيستجيب دعوتك.

الإيمان بالذات ..

بروس ٹی امن بناتہ:

ولد بروس لي في سان فرنسيسكو، إلا أنه عاد إلى الصين عندما كان طفلاً .. تربى وتعلم فنون الحرب والتمثيل، ووجد طريقه إلى تطوير كلا الفنين إلى تعبيرات فنية فريدة .. عندما شب بروس لي عاد إلى أمريكا، وبدأ يعلُم نموذجه الجديد في الفن وهو الكاراتيه .. وخلال الأيام الصعبة، كتب الأمل الأول، مفصلاً فيه أهداف حياته وأحلامه .. كان الهدف الأول الذي يسعى إليه هو أن يصبح أكثر الممثلين الأسيويين شهرة وأعلاهم سعراً، وأشهر من مثل فنون القتال على الإطلاق.



وكأي منجـز عظيم، عانى بروس لي كثيراً وجاهد للوصول البي هدفه .. عمـل منظف صحون في احـد المطاعم، وطرد لأنه دافع عن نفسه عندما هاجمه احد زملاته في العمـل .. قـرران يدرس، ولكنه في الكليـة ايضاً تعرض لتحـد انتُقد واسـتهزئ بـه كرجل صيني، كان قـادراً على مواجهـة هذه التحديـات.. ثم قابل لينـدا - التي اصبحت زوجته فيما بعد - والتي كانت وراء إنشـاء مدرسـته الأولى في فن القتال، تزوجا وافتتحا المدرسة .. شعر الزوجان وكان الحياة قد بدات تبتسم لهما، إلا أن هذا لم يدم طويلاً ...

كانت أمور بروس لي تسير على ما يرام إلى ان تعرض في أحد الأيام إلى تحد جديد: الوقوف أمام جمعية صينية في الولايات المتحدة طلبت منه التوقف عن تدريس أسرار الفن الصيني إلى الأمريكان أو إلى أي جهة أخرى، وفي حال رفضه لهذا الطلب، يتوجب عليه أن يقاتل سيد الكونغ فو، فوافق على مواجهة سيد الكونغ فو..

لم يخبر زوجته عن الوضع، وربيح المصركة بجدارة، ولكنه وبينما كان يفادر المكان هاجمه خصمه من الخلف بضرية يطلق عليها هي فنون القتال "jump kick" .. نقبل إلى المشبقى، وأخبر الأطباء زوجته أنه

سيعاني من شلل في الجزء السفل من جسمه باقي أيام حياته، وأنه تن يتمكن من المشي بعد تلك اللحظة .. بعد تلقيه هذه الأخبار استسلم بروس لي وقبل بالهزيمة، ولكن ليندا أخبرته أنها حامل .. شجعه هذا الخبر على كتابة كتابه المشهور في فنون القتال، الكتاب الذي أصبح أكثر الكتب مبيعاً في العالم، وقرر لي أنه سيمشي على رجليه من جديد .. كان لديه اعتقاد بل إيمان أنه يستطيع تحقيق ذلك. وعندما وضعت ليندا طفلها كانت هدية زوجها لها مفاجأة... إنه يمشي على رجليه من جديد .. أما كتابه فقد جمع له أتباعاً من جديد ولكن هذه المرة من كافة أنحاء العائم.

في أحد الأيام، كان على بروس لي أن يقبل تحدياً في إحدى المنافسات الدولية ليبرهن على أنه يمكن أن يهزم أي إنسان خلال ستين ثانية فقط... كان ذلك ائذي تحداه هو نفس الرجل الذي سبب له الشلل في المرة السابقة! هددته ليندا أنها ستتركه لو أنه قبل هذا التحدي، ولكن هذا التهديد لم يكن ليثنيه عبن قبول التحدي ... وفعلاً قهر الرجل في أقل من ستين ثانية! في تلك المناسبة عبرض عليه أحد المنتجين التلفزيونيين أن يمثل في أحد مسلسلات فن القتال. قبل بروس لي العرض مباشرة...

وأخيرا أصبح حلمه حقيقة! ولكن وللأسبف في منتصف الموسم تم إلغاء مسلسله وأعيد إنتاجه ولكن مسع بطلل أخسر... انهار بروس لي وعاد إلى الصين .. هناك عسرض عليه دور في أحد أفلام فنون الحرب .. قبل الدور وحقق الفيلم نجاحا عظيما .. أصبح بروس لي بطلا

مشهوراً في الصين، فما كان إلا أن عاد المنتجون الأمريكيون الذيسن عمسل معهم من قيسل وخطموه، وطلبسوا منه من

جديد أن يعمل معهم .. كان قند أصبح ذو جاذبية لا تقاوم، إذاً يمكنه أن يحصل على المبلغ الذي يريده، وقعالاً، أصبح أغلبي الممثلين الصيئيين سنعرا في

ذلك الوقت على الإطلاق.



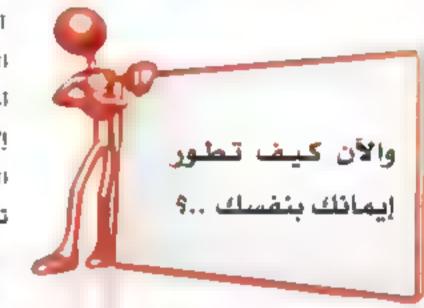
طـور بـروس لي قوته العقلية من خلال القراءة وممارسـة التأمل وتعلمه كل ما يتعلق بـ «زن Zen». أصبح بسروس لسي أكثر الفنانين الذين يشستغلون في فنون القتال شبهرة في العالم؛ ويعبد افضل أفلامه «أدخل التنين، مات بروس لي بسبب تناوله أحد المسكنات، ولكنه كان قد حقق جميع أحلامه... بعد عدة سنوات فتحت زوجته ليندا مذكرات زوجها، وعلى الصفحة الأولى قرأت هذه الكلمات: «أنا أؤمن بنفسي، ويقدرني على النجاح، أنا أؤمن أنني أستطيع أن أعيش أحلامي... لدي إيمان مطلق.،

هذا مثال عن قوة إيمان الإنسان بنفسه..

والآن ماذا عنك؟ هل تؤمن بنفسك، تؤمن بأنك تستطيع أن تفعل شيئاً مميزاً في هذا العالم وسوف تفعل؟



عليك أن تجمع بين الإيمان بنفسك، والإيمان بالله، أن تشكره وتدعوه وتصلي له .. مع هذين النوعين من الإيمان ستجد نفسك تتقدم نحو الأمام بعون من رب العباد، فكما يقول الله عز وجل في قرآنه الحكيم محدثاً رسول الله ﷺ : ﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكمورسوله والمؤمنون﴾ (التوبة)،



انت الأن في بداية الطريق .. انت تؤمن الأن بالميكانيكية المعجزة التي يسير جسمك وفقها ... ومع اننا قد نجد أجسامنا في بعض الأحيان لا تعمل على الوجه الأمثل، إلا أنها تبقى نظاماً معجزاً! نحن ناكل وأجسامنا تحول الطعام إلى طاقة، تعيننا على النمو والعافية .. قلوبنا تدق، تضخ الدم، ورئتانا تستقبل الأكسجين .. أدمغتنا تترجم ما يصلها من العالم الخارجي... والقائمة لا تنتهي ... أنت تمتلك إذا الإيمان بنفسك، وتستخدم هنا الإيمان يومياً حتى دون أن تدري.

معظم النساس لا يلاحظون أنهم يمتلكون قوة الإيمان وأنهم يستخدمونها طيلة حياتهم .. ما يبحثون عنه هـو الثقـة — الثقة بالنجاح، بالعمـل، بالامتلاك. هل توجب عليك في يوم مـن الأيام أن تقوم بعمل كنت تعتقـد أنه ليـس بإمكانك أن تقوم به، ثم فاجأت نفسـك بأنك تمكنت من القيام بـه انا متأكد أن الجـواب هـو «نهـم».. كلنا مرّ بتجرية كهذه .. هل صادفت عجوزاً يعتقد أنه بالكاد يسـتطيع الوقوف على قدميه، ثم رأيته يطلق ساقيه للريح لمجرد أن صادف كلباً أراد مهاجمته ولل سمعت عن امرأة استطاعت أن ترفيع شـاحنة لتنقـن طفلها وأنت تعرف القاعدة البسيطة التي تقول إن «الإيمان يقـود إلى العمل» وتعني ببساطة أنه إذا كنت تؤمن أنه بإمكانك القيام بشيء ما، فإن إيمانك سيدفعك للقيام به .. فإذا كان لديك إيمان أنه بإمكانك أن تتعلم مهارات الحاسـوب، أو لغة أجنبيـة أو أن تتعلم التواصل مع الأخرين بطريقة أفضل، فلا بد أن يدفعك إيمانك هذا لتحقيق كل ذلك.

العلاقة بين الإيمان والعمل عكسية أيضا :. أي أن العمل يؤدي إلى الإيمان .. على سبيل المثال، إذا كان لديك إيمان أنه ليس بإمكائك أن تقوم بعمل ما - كقيادة السيارة أو الخطابة - ثم وجدت نفسك في الوضع، لظرف أو لأخر، ونجحت في أداء هذا العمل فسيتشكل لديك إيمان بقدرتك على ممارسة هذا العمل والنجاح به، ثم يصبح هذا الإيمان جزءاً من حياتك.



والأن دعنا نستخدم هذا المبدأ لمساعدتك في تطوير إيمانك بنفسك بشكل أفضل من ذي قبل ..

خطوتان :

- ✓ اكتب عشرة السياء تعتقد انه بإمكانك القيام بها بالتأكيد ودون شك .. ابدا بالأبسط وارتق نحو الأصعب .. اعطيك مثالاً: يمكنك ان تقول أشياء مثل انها أؤمن تماماً انني استطيع أن انظف استاني. اؤمن تماماً انني استطيع أن اقود سيارتي.. أؤمن تماماً أنني أستطيع أن اقود سيارتي.. أؤمن تماماً أنني أستمع بانتباه عندما يكلمني أحدهم.
 أؤمن تماماً أنني استطيع أن أن اقنع الأخرين
 بوجهة نظري. أؤمن تماماً انني أستطيع أن أن انجح. ..
 ابدا بالأمور الصغيرة وتدرج نحو الأكبر.
- ✓ اكتب عشرة أشياء اعتقدت في يوم من الأيام أنه ليس، بإمكانك
 القيام بها، ولكنك أثبت قدرتك على النجاح بأدالها.. ابدأ بأيام الطفولة.. على سبيل
 المثال: قد تبدأ مع قائمة بالخطوات الأولية ... كان تناول الطعام لوحدي عندما كنت
 طفالاً أمراً عظيماً .. اعتقدت أنني لن أتمكن من ذلك أبداً.. الأن أنا أقوم بذلك بنجاح
 وبشكل تلقائي أيضاً .. كذلك، كان شرب الحليب من الكوب أمراً عظيماً، فقد كنت أسكب
 الحليب على نفسي في كل مرة، ولكنني أقعل ذلك الأن بكل يسر وسهولة... الهشي، تعلم
 القراءة، الكتابة... كل ذلك أصبح الأن من بديهيات الأمور بالنسبة لي.

والأن اقدرا القالمتيان بصوت مرتفع، وفي ذهنك انك مؤمن بنفسك وانك ستستمر في هذا الإيمان وفي الاعتماد عليه حتى آخريوم في حياتك، والأن دعني أسألك سؤالاً: هل كنت تقول لنفسك عندما كنت طفلاً وكنت تحاول تناول الطعام لوحدك وتفشل وتحاول شرب الحليب وتسكب على نفسك، وتحاول المشي وتفشل، هل كنت تقول لنفسك القد حاولت وفشلت، ؟ هل أقلعت عن المحاولة؟ بالطبع لا! نقد تابعت محاولاتك المرة تلو المرة إلى أن حققت هدفك، والأن أصبح ذلك الهدف جزءاً من حياتك، دعني أطرح عليك نموذجاً يمكنك استخدامه لتطوير إيمانك بنفسك أكثر من أي وقت مضى.



ع خطوات ــ



>> اكتب على ورقة صغيرة أو على بطاقة التعريف: «أنا أؤمن بنفسي وبقدرتي على النجاح إيماناً مطلقاً .. يمكنني القيام بأي شيء قررت القيام به».

> هنده المحاولية إلى أن تشرب نصف كأس المياء .. مياذا يفيدك هذا ؟ هذا يغذي دماغك بالغذاء والماء والأكسيجين والإيحاءات الإيجابية، بذلك سوف يعالج دماغك رسائلك التي غذيته بها أثناء نومك.

>> عندما تستیقظ فی الصباح اشرب باقی الکأس شریة واحدة، تنفس بعمـق واقرأ الرسالة مرة أخـری .. أنت بهذا تعمل رابطا بین اللیلة السابقة وهـنا الصباح .. دماغـك سـیبرمج رسائلك بقوة أكبـر واعمـق .. كرر هذا التمرین كل یوم ثمدة :: یوما أو المدة التي ترغب بها .. علی كل حال لیس لدیك ما تخسره.

- >> قدم بتنفيذ الأصور التي اعتدت القيام بها ولكن بشكل مختلف .. على سبيل المثال إذا كنت تحلق ذقتك بيدك اليمنى حاول أن تحلقها باليسرى .. كرر ذلك إلى أن يصبح الأمر لديك طبيعياً وتفعله بشكل أوتوماتيكي، ويصبح لديبك إيمان أنه بإمكانك استخدام كلتا يدك .. نفس الشيء يمكنك محاولته في الكتابة وأمور أخرى .. عندما تعود إلى منزلك اسلك طريقاً غير الذي اعتدت عليه .. طور إيمانك بأنه باستطاعتك فعل كل شيء .. اجعل هذا الأمر جزءاً من حياتك.
- >> فكّر بشلات أصور كنت قد نحيتها جانباً في الأيام الأخيرة الاعتقادات أنبه ليس بإمكانك القيام بها ..
 ابدأ بسؤال نفسك ..

كيف يمكنني أن أنفذها ٩٠٠

ما هي مصادري ..؟

ماذا أحتاج للقيام بها ..؟

من الذي يمكن أن يساعدني ..؟



بعد ذلك ابداً في الحال بعمل شيء ما حول هذه الأمور .. ابدأ بالصفائر، طور إيمانك واستمر في التحرك نحو الأمام إلى أن تمتلك إيماناً قوياً بقدرتك على تنفيذها أو تحقيقها.

كن متأكداً، أنه عندما يكون لديك إيمان بالله فسوف تتحسس نوعية حياتك، وعندما يكون لديك إيمان بنفسك فستتصرف بثقة وقوة إلى أن تصل إلى أهدافك وتعيش أحلامك .. ما حققته في حياتك حتى هذه اللحظة يحدد من أنت، وماذا لديك اليوم، وما تفعله اليوم سيحدد لك الغد... اعمل على إيمانك، طوّره، غذّيه بقلبك وروحك، وفي المقابل ستمثلك حاضراً افضل وغداً اكثر سعادة.

الإيمان بالآخر ..

في إحدى محاضراتي التي كنت قد عقدتها في كندا نوفا سكوتيا، قال لي رجل في الأربعينات من عمره « لا يمكنك أن تثق بالناس في هذه الأيام . . لاحظت أن هناك من يوافقه الرأي من الحاضرين، فسألته ما إذا كان يمتلك سيارة، فأجاب أنه يملك، سألته: هل قاد سيارته في طريق سريع ذات سرة ؟ قال: بالطبع، سألته: هل من الممكن أن يأتي أحدهم من الاتجاه المعاكس فيضربك ويتسبب في موتك في الحال ؟ وافقني أن هذا ممكن، فسألته: وكيف يستطبع أن يقود سيارته في ظروف كهذه ؟ بعد برهة من الصمت قال الرجل : «أنا أثق بنفسي وأثق أن السائقين بعد برهة من الصمت قال الرجل : «أنا أثق بنفسي وأثق أن السائقين ولا خرين لم يُمنحوا شهادة السوق إلا بعد أن تم تدريبهم وفحصهم . ..



- «الا يمكن أن تحدث اخطاء، وأن احدهم قد يكون حزيناً أو محبطاً أو مخموراً أو يقود سيارة مسروقة أ،
 - «نعم» ولكنني واثق من أن شيئاً سيئاً لن يحدث»، قلت له: «بمعنى آخر أنت تؤمن بأن الله يراقبك؟»
 - ونعوره
 - • ولديك إيمان بنفسك؟،
 - ونعوم
- «ولديك إيمان بأن الآخرين يعرفون كيف يقودون سياراتهم» وأنهم سيفعلون كل ما في وسعهم ليتفادوا الحوادث؟»
 - رأعتقد ذلك،



- ، وأنت لا تمرف أياً منهم، كلهم غرباء؟، أجاب ضاحكاً:
 - أيّا أسمعك، .. التَّفْت إلى الحضور وسألتهم:
- «كم منكم يمثلك سيارة؟» .. تقريباً رفع الجميع أيديهم، سألتهم:
- «بالطبع أنتم تدخلون محطات البنزين لتعبئة سياراتكم؟»، جاء جواب المجموعة؛
 - «بالطيع»
- وكييف يمكنكم أن تتأكدوا من أن المستؤول عن التعبئة سيماذُ خزاناتكم وقبوداً ؟ اليس من الممكن أن يملأه ماء، أو شيئاً آخر قد يضر بالسيارة؟،، الجواب الجماعي:
 - رطيعا هذا ممكن،
 - «ولكنكم تثقون به على كل حال؟»، ابتسامات على الوجوه... تابعت:
- «نحن نثق بجميع الغرباء، نحن نثق بالمهندسين الذين يبنون المباني التي نسكن بها، هؤلاء الذين لا تعرف عنهم شبيناً حتى ربما اننا لم تقابلهم في حياتنا، هل يعني هذا لكم شبيناً؟ أريد أن أقول لكم شيئاً، لا يمكننا أن تعيش حياتنا دون أن أن نثق بالأخرين، دون أن نؤمن بهم...،

والأن، ألا تعتقد أنبه حان الوقت للوثوق والإيمان بالأخرين النين نعرفهم ونحبهم ونعتني بهم؟ أليس الوقت مناسباً للوثوق بأنه بإمكانهم أن يحققوا المستحيل، تماماً كما تستطيع أنت؟ الم يحن الوقت لتشق بزوجتك/زوجك، أطفالك وتؤمن أنهم يستطيعون النجاح بحياتهم؟ ألم يحلن الوقت لتتوقف عن التعميم بأن الجميع لا يمكن الاعتماد عليهم وأنه عليك أن تواجله التحديات بمضردك؟ ألم يحن



بأن الأخريين الذيين يعملون معك يمكنهم أن يحققوا أهدافهم كما

ممكنك أنت ذلك 9



ابدأ اليوم ـ اســترح من الحمل الذي تحملــه على كاهليك، وثق بالآخرين؛ في النهاية أنت تؤمن بجميع الغرباء، فلماذا لا تؤمن بمن تحبهم أيضا؟

آمن بالله وآمن بأنه سبحانه سخر لك كونه وأغدق عليك نعمه بغض النظر عمَّن تكون وماذا فعلت، سيبقى يمنحك الأكسجين لتتنفسه، والطعام لتأكله، والماء والمأوى... مهما حدث في ماضيك، عد إلى الله بالإيمان واتبع رسوله ﷺ تجد سعادة دنياك وأخرتك ...



🥎 جيل المستحيل ..

عندمنا تؤمنن بنفستك ويقدراتك سوف تحول المستحيل إلى ممكن، وسنوف ترى النجوم عوضاً عن الندبات .. سوف تتمكن من مواجهة التحدي بثقة وقوة وستميش حلمك. عندمها تؤمن بالأخبر، فأنبت ترتقي إلى مصاف الحكماء من الرجال والنسباء الذيبن يؤمنون بأنه لا يمكن تالإنسبان أن يعمل دون أخيه الإنسان، وإذا أردنا أن يؤمن الأخرون بنا فعلينا أن نؤمن بهم .. مع قوة الإيمان يمكنك أن تصل إلى قمم الجبال، وتغوص إلى أعماق المحيطات.. مع قوة الإيمان ستصبح إنساناً فاعلاً ديناميكياً لا تعرف التوقف عن العمل.



فيما يلى استراتيجية استخدام قوة الإيمان ..

في الإيمان بائله ..

- اکتب عشرة اشهاء تبرهن علی وجود الله وانه
 خالق کل شيء .. اقرأها عدة مرات.
 - خذ نزهة قصيرة استنشق الهواء الطلق، استمتع بالطبيعة واشعر بعظمة الله.
 - ثابر على صلواتك .. اشكر الله على كل شيء منحك إياه .. تعود على شكر الله على الطعام الذي تتناوله، وعلى الماء الذي تشريه وعلى الهواء الذي تتنفسه...
- (4) تعود على شكر الله على كل شيء قبل أن تطلب
 منه، وثق تماماً أنه سيستجيب لك؛ عش حياتك مع
 الإيمان المطلق أن الله معك.

في الإيمان بنفسك ..

- اكتب عشرة أشياء يمكنك أن تفعلها، وعشرة أشياء كنت تعتقد أنك لن تتمكن من إنجازها، شم أنجزتها .. اقرأ قائمتك بصوت مرتفع.
- اكتب الجملة التالية على قصاصة ورقية، أو على بطاقة التعريث الخاصة بك: "أنا أؤمن إيماناً مطلقاً بنفسي، ويقدرتني على النجاح .. يمكنني أن أفعل أي شيء أقرر أن أفعله".
- مارس تمرين كأس الماء لمدة 21 يوماً على الأقل،
 وأنصحك أن تتابعه بقية حياتك، فهو لا ينطوي على أي
 من الأثار الجانبية عدا عن مستوى أعمق من البرمجة
 الذاتية الإيجابية القوية.





قلوة الإيمان

- حاول أن تمارس نشاطاتك بشكل مختلف من وقت الأخر، استخدم يدك اليسرى، اسلك طريقاً
 مختلفاً ...
- اكتب ثلاث أشياء كنت قد أجلتها، وابدأ في العمل بها، تذكر أننا نتطور وننمو بالإنجازات، فأبدأ بالأمور الصغيرة التي أجلتها، أنجز كل ثلاث تباعاً، بهذه الطريقة سوف تبني ثقة أعمق بنفسك.

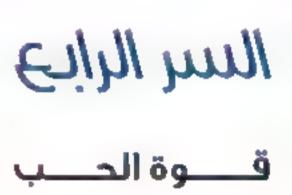
في الإيمان بالأخرين ..

ابدا اليوم، دع أطفالك يقومون بفعل اشهاء من تلقاء أنفسهم، دون إملاءات ... ثق بشريكك/ زوجك ولا تبخل في الأطفال لكل فرد من آفراد الفريق .. تبخل في الأطفال لكل فرد من آفراد الفريق .. ثق بأن زملاءك يساعدونك على الارتقاء .. الأخرين يطلبون الشعور بالثقة والوثوقية، وعندما تعاملهم بهذا الشكل، فسيرغبون بالتعامل معك ويثقون بك بشكل أكبر ..



قوة الإيمان هي المصدر الرئيسي لجميع الإنجازات، بنيت الأهرامات بالإيمان بالمستحيل، مع قوة الإيمان ونعيش حياتنا بشعور من الثقة والقوة .. مع قوة الإيمان نولد من جديد، ونجهز عقولنا وأجسامنا وأرواحنا بالأدوات التي تجعلنا قادرين على أن نتطلع إلى تحديات الحياة ونحن نقول لها: "أنا أكبر منك، أنا أقوى مما تتصورين .. أنا هو العبد الذي أراده الله أن يكون... إنسان فعّال لا يعوقه شيء."





إذا كان فــي مقدوري أن أريح أحدهم من الألم ــ فحياتي لن تكون فارغة

إذا تمكنت من نشر الحب المرة تلو المرة .. فسيكون هذا سر خلودي "

د إبراهيم الفقي



السر الرابي قوة الحب

"عندما يبدأ الحب يصبح المستحيل ممكناً"

مثل هندی

في الحديقة بالقرب من منزلها، جلست ناديا مسندة ظهرها المتعب إلى جذع شجرة عجوز .. كانت تحدث نفسها: "اليوم ذكرى ميلادي، لقد بلغت الثمانين من العمس، توفي زوجي منذ خمس سنوات، وهجرني ولدي الوحيد مع زوجته واستقر في بلد آخر .. يارب إنني افتقدهم، أشعر بمرارة الوحدة، إنني وحيدة وضعيفة وقد طعن بي السن .. لا أحد يريدني، لا أحد يهتم بي، حتى هذه الشجرة العجوز لا تبدو مسرورة بقربي منها."

وبينما كانت ناديا تبكي بمرارة كان طفل يركض باتجاهها مسرعاً لاهتاً، كان يحمل بين بيديه زهرة ميتة .. اقترب من ناديا وقال: "انظري ماذا احضرت" .. اصطنعت ناديا ابتسامة وقالت: "اوه، كم هي جميلة .. لماذا لا تعود للعب مع اصدقائك!" كانت تريده أن ينهب ويتركها لوحدها، ولكن بدلاً من أن يغادر، جلس الطفل اللي جوارها وقررب الزهرة من أنفه ثم قال: "رائحة هذه الوردة عطرة، إنها وردة جميلة، لهذا السبب أنا قطفتها لك" .. عرفت ناديا أن الطفل لن يغادر قبل أن تأخذ الوردة الذلك عليها أن تأخذها منه إذا أرادت أن يتركها وشانها .. مدت ناديا يدها لتأوردة ولكن بعيداً عن يدها لتأخذ الوردة ولكن بعيداً عن يدها هنا أدركت ناديا أن الطفل أعمى!! شكرته ناديا بعد أن أخذت الوردة والدموع بدها عينيها، أجابها على شكرها قائلاً: "على الرحب والسعة"، ثم جرى مبتعداً، وهو تمالًا عينيها، أجابها على شكرها قائلاً: "على الرحب والسعة"، ثم جرى مبتعداً، وهو لا يعلم عن الأثر الذي تركه في أعماق هذه المرأة.



قوة الحب

تساءلت المراة كيف يمكن لطفل أعمى أن يقطف زهرة ويجلبها لها .. هل عرف شيئاً حول شعوري بالوحدة في عيد ميلادي؟

تبدد شعور ناديا بالحزن والوحدة .. وفجأة رأت الطفل يظهر من جديد من بين الأشجار وفي يده زهرة أخرى ميئة، تساءلت في نفسها ما هو هدفه في هذه المرة يا ترى؟ لدهشتها توجه الطفل نحو عجوز يجلس في الجوار أيضاً، جلس بجواره وقدم له الوردة، أجمل وردة في العالم... وردة الحب.

عادت ناديا إلى منزلها وهي تشعر بالسعادة .. جلست وشرعت بكتابة قصيدة اسمتها: "أجمل هدية"، كانت تفكر وهي تكتب "يارب انا أشعر بالحياة من جديد! أنا لم أكتب قصيدة منذ ثلاثين عاماً والأن انظر لقد عدت من جديد!".



وأخيراً تمكنت من رؤية مشكلتي من خلال عيني طفل أعمى... مشكلتي لم تكن مع العالم، مشكلتي كانت مع نفسي، لقد كنت عمياء طوال هذا الوقت..."

هل تعلم أن الحب يشفي كل الناس .. لا يوجد شيء في العالم يستعصي على الحب! الحب هو الجواب على مشكلاتنا، الممر الحقيقي نحو السعادة، والمؤسس الأول للقوة الشخصية .. في غياب الحب نحن نشعر بالتعاسة والقلق والإحباط وحتى... الضياع!



قلوة الحلب

نصبح أيضاً عبيداً لغيرنا، نفقد السيطرة على أنفسنا بسهولة، ونميل إلى تركيز انتباهنا وطاقتنا على الأصور التافهة .. مع غياب الحب يتضاءل تقديرنا لنواتنا، وتتلاشى ثقتنا بأنفسنا ولكن مع الحب نشعر أننا على قيد الحياة ونستفيد من أوقاتنا بحكمة ونساعد الأخرين بكل ما أوتينا من قوة.

والآن أريــد أن أطلعــك على قوة الحــب .. المكونات الثلاث القوية للجب هي: التـســامج، الحب والعطاء ..







قوة الحب

للتابع رحلتنا مع أسرار القوة الشخصية وتكتشف قوة الحب...



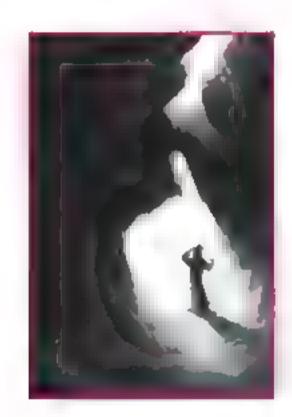
(١) التسامح ..

الحب هو الجواب الشــافي لأي نوع من أنواع الألم والتســامح هو الطريق إلى الحب مع التسامح يتلاشى العداء

لويس هي Luise I. Hay

في صباح احد الأحاد، خرج سامي وطفله سامر البالغ من العمر ثماني سنوات في نزهة إلى الجبال .. أمضيا وقتاً ممتعاً جداً سوياً.. تعب سامي من المشي، فقرر أن يستريح ويحضر القداء كان هناك كهف في الجوار، فاستأذن سامر آباه لدخوله واستكشافه.. وافق سامي على طلب ولده، فدخل سامر مسرعاً، عندما وجد نفسه في الداخل بدا يشعر بالخوف .. في محاولة منه لتبديد شعور الخوف، صاح سامي بصوت مرتفع "هنلو" وسمع موتاً يجيبه: "هللو"، شعر سامي بمزيد من الخوف والفضول أيضاً لاكتشاف المزيد عن ذلك الصوت، فاستجمع قواه وعاود التجربة: "أنا الأفضل"، أجابه الصوت: "أنا الأفضل"... قرر سامر أن يستمر فقال: "أنت أحمق"، فأجابه الصوت: "أنت أحمق"...

أحضان والده وأخيره يما حدث داخل الكهف،

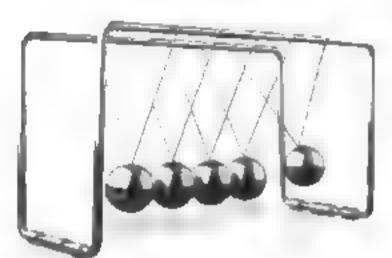




أجابه سنامي بهدوء وابتسنامة لطيفة: "اعلم يا سنامر أنه مهما صدر مثك للعالم الخارجي، فسيعيده العالم لك تماماً كما أرسلته!!" لم يفهم سامر مقصد والده:

- "ماذا تقصد يا أبي؟".
- "منا حندت في الداخل يا سنامر هنو أن صوتك عاد إليك، فعندمنا قلت هللو عاد إلينك بنفس التحية، وعندما قلت أنت أحمق، عاد إليك بنفس الصيغة .. من الأن فصاعداً كن حذراً يا بني بما ترسله للعالم من حولك، إذا أرسلت الكراهية، فستستقبل كراهية،

وإذا أرسلت الحب، فستحصل على الحب .. وهذا ما يطلق عليه "قانون الارتداد" .. هذا القانون هو جزء من قوانين العالم التي نوجهها بأفكارنا، والتي تسبب لنا السعادة أو التعاسة." شعر سامر بالفضول لمعرفة المزيد عن هذه الفكرة فطلب من والده أن يشرح له المزيد، فقال سامي:



- "يقول "قانون الارتداد" ما ينطلق في المحيط يعود في المحيط، وما ينطلق نحو الأعلى يرتد

نحو الأسفل .. قال سقراط منذ الفي عام : "الطريق نحو الأعلى

والطريق نحو الأسفل هما في الحقيقة طريق واحدا"لم يفهم الناس وقتها مقصده، ولكنه كان يشير إلى قانون الارتداد."

استغرق سامر في أفكاره بعضاً من الوقت ثم قال:

- وكيف يمكنني أن أستخدم قانون الأرتداد وأجعله يعمل تصالحي عوضاً من أن يعمل ضدي؟
- —أنا مسترور يا بني لأنك ستألتني هذا الستؤال .. ابدأ اليوم بإرستال الحب لكل إنستان تعرفه، سامحهم جميعاً، وتمنى لهم السعادة.

تردد سامر لبرهة ثم قال:

- ولكن، أتذكر يا أبي صديقي مايكل؟ هل تذكر ما فعل بي؟ غشني، ووصفني بصفات سيئة أمام أصدقائي.. هل تريدني أن أسامحه؟"



قلوة الحلب

- طبعاً سامر، سامحه، لأن الثمن الذي ستدفعه بسبب كرهك له وسلبيتك تجاهه أكبر بكثير من الثمن الثمن الذي ستدفعه لمسامحتك له .. ابدأ محاولاتك الأن .. قل له مايكل أنا أسامحك على كل ما فعلته"، بعد أن فعل سامر ما نصحه به أباه، عاد إليه مستبشراً وقال:

إنه شعور غريب فعلاً يا أبي - أشعر بارتياح"

ومن الآن فصاعداً يا بني اجعل التسامح صديقك في الحياة، بهذه الطريقة ستشعر بأنك قوي أكثر بكثير مما تنخيل".



- 7
- هل تشعر بالغضب تجاه احدهم؟
- هل تشعر أنك محدوع من قبل أحدهم؟
- هل تشمر بانك محبط من قبل مديرك او زميلك؟
- عل تشعر أنك لا تلقى التقدير من قبل زوجك، ابنك، ابنتك أو أي عضو آخر من أعضاء العائلة؟ هل
 تشعر بالإهمال من قبل والدك أو والدتك أو كلاهما؟

إذا كنت كأي واحد منا فسيكون جوابك: نعم.





قلوة الحلب

والآن ثدي سؤال آخر لك؛ كيف تشعر تجاه ذلك الشخص؟ غاضب، حزين، وحيد، غير محبوب، محبط؟ مهمنا كان جوابيك، ألا تظنن أن الوقت قد حان للتخلص من هذه المشناعر السبلبية؟ ألا تعتقد أنه حان الوقيت لتحريس الماضي من جميع الاصه ؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت كي نتعليم من الماضي، كي نعيش حياتنا بكل لحظاتها؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت كي تكون سعيد حقاً؟ كيف يمكنك فعل هذا؟

يكمن الجواب في كلمة واحدة بسيطة: التسامح!

نعم التسامح: سامح نفسك .. سامح شــريكك .. أطفالك .. أصدقاءك .. ماضيك.. سامح كل إنسان .. واصفح عن أي شيء فعله معك

سأشبرج لكم في هذا الفصل لماذا يكون التسامح أكثر قوة من التمسلك بالمشباعر السلبية .. ستتعلم كيف تتسامح وتشعر بالارتياح لهذا التصرف .. بداية دعوني اقدم لكم:



🕢 المفاهيم الخاطئة حول التسامع ..

إن فكرة التسامح تُفهم بالطريقة الخطأ وعلى نطاق واسع.

الأسطورة الأولى: التسامح يعني الضعف ..

يعتضه النباس أنهم إذا سنامحوا أوعفوا عنن الآخرين فهذا يعني أنهم فقدوا الضوة ومنحوها للآخرين، وبذلك أصبحوا ضعفاءة

الحقيقة هو أن العكس هو الصحيح .. التسامح هو القوة ..



هُمَا يَقُولُ عَانِدِي: "الضَّعِيفَ لَا يَمِكُنَ أَنْ يَتَسَامِحٍ.. التَّسَامِحِ سَمَةَ الأَقُويَاءَ "



هناك فرق بين التسامح مع أحدهم والموافقة على سلوكياته .. أنت تمتلك مطلق الحق والحرية في رفض سلوكيات الأخر وتظلل تقبل هذا الأخر كمخلوق عظيم كرمه الله، فتمنحه التسامح .. فيل كل شيء حاول أن تفهم الرسالة التي ينطوي عليها سلوك الأخر .. اطلب تفسيراً، لتتمكن من رؤية الوضع وفهم وجهة نظر الأخر بشكل افضل.. بهذه الطريقة أنت تتجنب الاما غير ضرورية، وفي نفس الوقت تصبح متواصلاً ممتازاً.



الأسطورة الثالثة .. التسامح يعني النسيان!

نعم، إلى حد ما، حتى تتمكن من التسامح، عليك أن تسقط من تفكيرك الوضع برمته، تماماً كما تسقط الانفعالات السلبية .. الكثير من الكتب تقول "سامح وانس"، قد تكرر نفس الخطأ مرة أخرى!



قلوة الحلب

حتى تسقط من تفكيرك الوضع برمته عليك أن تقوم بالخطوات التالية؛



هذه هي الطريقة التي يمكنك الاستفادة من خلالها من سلوكية التسامح، بحيث إذا ما صادفتك في المستقبل حالة مشابهة، يمكنك التعامل معها بشكل جيد.

🐼 ما هو التسامح؟

التسامح صفة من صفات الله، إنه أعلى شكل من أشكال الحب، إنه يحرر الشعور بالمتعة، ويجلب الأمان، ويضعف المشاعر السلبية، ويلغي الألم غير الضروري .. إنه يسمح للحب بالعودة إلى الوعي لديك .. التسامح هو سر السعادة.



ويقول فرانسيس باكون Francis Bacon .

"إن أحد أســرار الحياة الطويلة والرغيدة هو مســامحة كل إنســان على كل شيء في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم"

One of the secrets of a long and fruitful life is to forgive" everybody, for everything, every night before you go to bed"

إن جميع رسل الله وانبيائه جاؤوا بالتسامح، وجميع الأديان تؤكد على قوة التسامح وفائدته .. ويعد أهم الممرات نحو الحرية والصحة المثلى.

قد تقول: "كل ذلك يبدو عظيماً، إلا أنه ليس من السهل في بعض الأحيان أن أسامح من سبب لى الكثير من الألم والأذى."

أننا أوافقتك البرأي، إلا أن ثمن احتفاظك بالمشاعر السلبية هو اكبر بكثيبر مما تتصور .. لقد أقر مركز بحوث التسامح في جامعة ويستكنون منذ ثلاثين عاماً أن "التسامح هو علاج جيد لمرضى الاضطراب العقلي والمرضى العاطفييين من أي نوع، ولا تقل أهميته عن اكتشاف السلفا والبنسيلين في علاج ألامراض المعدية."



قلوة الجلب

دعثي أكون أكثر تحديداً:

من أين تأتي الأهمية الكبيرة للتسامح؟



تتأثير روحيك سيلها بالكراهية، والغضب، والاستهاء .. تعمل البروح على الوجه الأمثيل مع الحب وعند التواصل مع الله .. روحك منفصلة تماماً عن الأنا وقيودها، فعندما تستسلم لمشاعر الغضب والعواطف السيلهة، فأنت تمنع روحك من العمل على الوجه الأفضل، وهذا لوحده يمكن أن يكون السبب الرئيسي للتعاسبة والمرض .. عندما تكون الروح متأثرة بالمشاعر السلبية، ستنقل هذا التأثير أوتوماتيكياً إلى القوى العقلية .. أنت تعذي عقلك بالأفكار السلبية، وكلما كررت سلوك التفكير السلبي، كلما أصبحت أقرب إلى ما تفكر به فعلاً .. أنت تحكم، وتلوم، وتنتقد الأخرين بسرعة ويشكل سلبي .. أفكارك هي التي تشعر بها تجاه نفسك.

هذه الأفكار السلبية هي التي تشكّل صورتك الناتية والطريقة التي تصور فيها نفسك،، وهذا ليس كل شيء: أفكارك تخلق انطباعاتك ومعتقداتك حول الأشياء والأشخاص، وأفكارك السلبية يمكن أن تكون سبب وحدتك وانعزًا ليتك، وفقدانك لأصدقائك، وكذلك فقدانك للفرص.



هل ترى، قوتك الروحية تؤثر على قوتك العقلية، وقوتك العقلية تنتقل بك إلى المستوى الثاني فتؤثر على قرتك العقلية والتعاسة والوحدة والغضب والضغط، مما على قوتك العاطفية التي تفضي بك إلى مشاعر الوحدة والتعاسة والوحدة والغضب والضغط، مما يقودك إلى المستوى الرابع وهو التأثير على قوتك الجسمية .. في المستوى الجسماني يصبح جسمك معرضاً لأي نوع من أنواع الأمراض!

عندما تفضب من أحدهم يستثير دماغك استجابة هجومية المولىد جسمك المزيد من الأدرينالين، بينما يعلن جهازك العصبي الجاهزية القصوى لحمايتك، ويضبخ قلبك المزيد من الدم، أما معدتك فتزيد من إفراز الحموض .. جسمك كله في حالة تأهب، هل فكرت ما هو التأثير الذي تتركه هذه الحالة عليك كفرد؟

صدر تقرير عن كلية الصيدلة من جامعة كاليفورنيا يقول: "إن التفكير السلبي يمكن أن يسبب جميع أنواع الأمراض، اعتباراً من آلام الرأس البسيطة وحتى الشقيقة، ومن ضغط الدم المرتفع، وحتى النويات القلبية، وليس انتهاء بالسرطان...

وهذا ليس كل شيء .. انت تجذب إلى حياتك افراداً وأشياء وظروفاً تتوافق مع طبيعتك .. انت تجذب إلى حياتك اضراداً يماثلونك تماماً، فإذا كنت شخصاً غضوباً، ستجذب أفراداً غضوبين، وبذلك انت في حالة تأهب دائم.

من جهة أخرى، أنت عندما تحمل مشاعر سلبية تجاه أحدهم وتحتفظ بها، تكون قد قررت الإبقاء على ذلك الشخص في حياتك، وترتبط به بحبل من الكراهية والغضب، وكلما ازداد تفكيرك بهذا الشخص، كلما أصبح هذا الحبل أقوى، وتعاظمت المشاعر السلبية التي تربطك به،



قلوة الحلب

الآن، لذي سيؤال لك: هل يستدق الأعر كل هذا؟ هل يستحق ان تسجن نفسك في حالة من الضعف الروحي والجسدي والنفسي والعاطفي والعقل؟ هل يستحق الأمر ان أن تفقد قواك لأن أحداً ما أو شي منا يفترس دماغنك؟ أذا متأكد أنك توافقني الراي أن الأمر لا يستحق، لذلك قبرر اليوم أن تتخلى عن مشاعرك السلبية، ولا تؤجل التسامح... افعل ذلك الأن ا



الخطوة الأولى .. هي أن تنفهم ما أسميه "عملية النسامح" .. يمثل المخطيط النالي الصورة العامة للعملية:

> عملية التسامع الالحراك كاتخاذ القرار الألفراج العاطفي

> > إذن لنبحث في كل خطوة من عملية التسامح ..

الإدراك 🕳

في هذه المرحلة ستدرك ذلك الأذى العاطفي الذي سببه لك الأخر .. وربما يتولد لديك شعور بالغضب والحرّن وحتى بالكراهية ولا يتم الشفاء إلا بمواجهة هذه العواطف السلبية وتفهمها بصدق.



التشر الرابح

قوة الحب

أتخاذ القرار ..

في هذه المرحلة ستدرك أن الابد من حدوث التغيير، ولا مبرر للانتقام من الشخص الذي سبب لك الألم أو المشاعر السلبية.

ومن ثم تبدأ في اكتشاف التسامح كبديل، وتتخذ الخطوات الضرورية من أجل التسامح الكامل.

العمل ..

تعتبر هذه المرحلة قمة التسامح .. ستبدأ بالفصل بين الشخص وسلوكه الذي سبب لك الألم .. فأنت الأن أكثر انفتاحاً لكي تجد الأسباب والنوايا خلف هذا التصرف .. إنك تدرك أننا بشر ونرتكب الأخطاء باستمرار ونطلب من الله المغفرة .. هل تتوقع أن يغفر الله لك إذا أنت لم تغفر؟ أنت الأن أكثر استعداداً للتسامح وإعطاء الحب والتعلم والمحافظة على ما تعلمت والتخلص من الألم كلياً.

الانفراج العاطفي ..



ستدرك في هذه المرحلة أن عملية التسامح ستعطيك شعوراً بالراحة والارتباح وريما تجعلك أكثر حساسية للاهتمام بالأخرين، وتكتشف هدفاً جديداً في الحياة، وستدرك تماماً أننا عندما نتسامح فإننا نشفي أنفسنا أولاً وقبل أن نشفي الأخرين، وستدرك بأن الحب هو الجواب ومن الأسهل لك أن تتسامح بدلاً من الاستمرار بالكراهية.

🐪 عمل ناقص ..



وبما أنك قد اجتزت عملية التسامح واكتشفت مدى الارتياح الـذي يمكن أن يحققه، سـأطرح عليك سؤالاً : هل لنيك أي عمل ناقص مع شخص ما ؟ ربما كان هذا العمل هو مناقشة مع شخص ما لم تصل إلى نتيجة أو اتفاق .. أو ربما كنت تود أن تخبر



أمك أو آباك عن شعورك نحو موضوع ما وثكتك لم تقعل، وهكذا ... فإذا كنت مهتما بإنجاز هذا العمل فسأخبرك بالطريقة التي تغلق الباب في وجه الأفكار السلبية التي بهكن أن تنشأ مستقبلاً ..

- سجل الحالة وضع ملاحظات حول مشاعرك.
 - . (2) سامح ذلك الشخص.
 - . (3) خد نفساً عميقاً واغمض عينيك.
- . تخيل نفسك وأنت تتحدث مع ذلك الشخص بثقة تامة وإحساس طيب .. تخيل نفسك وأنت تقوم بهنا العمل الناقص بمرونة حتى تشعر أنت والشخص الأخر بأنكما استطعتما فهم بعضكما وأن الموضوع قد انتهى.
 - (5) افتح عينيك واستدع ذلك
 الشخص من اجل وضع
 الترتيبات الضرورية للاجتماع،
 أو أنه الموضوع ببساطة على
 الهاتف .. اشكر هذا الشخص،
 وخد نفساً عميقاً وستشعر
 بعظمة نفسك.



عندمنا أسبمع كلمة مؤذية .. أو يواجهني تصرف فظ .. فسنأذكر علنى الدوام .. أنني لست الشخص الوحيد .. الذي تلقى إساءة.. أو أهين أو أهمل ..

سأتذكر دوماً أن الله يريد أن أعرف أن التسامح .. هو القوة التي أطلقت الحرية تروحي ..

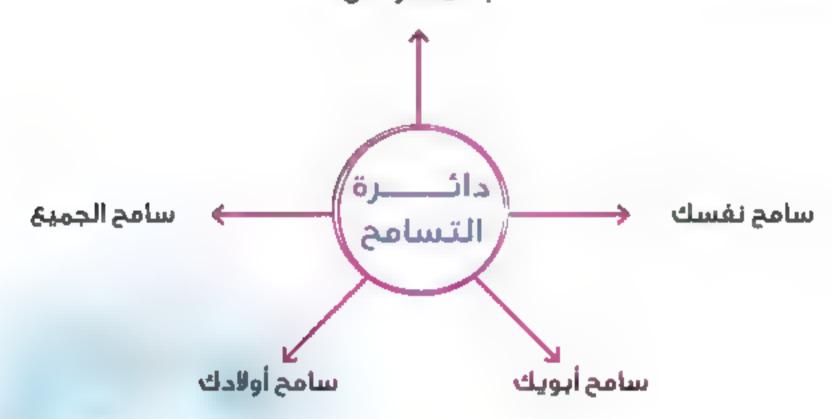
A

82

والآن سأقوم بتعريف «دائرة التسامح» التي ستساعدك لتسامح وتخرج من مشاعرك السلبية .. تتألف دائرة التسامح من ستة مسارات وفيما يلي المخطط الذي يبين العملية.

الـ التسامح (ا) ..

اطلب المغفرة من الله



والآن سأناقش مسارات دائرة التسامح:

🕥 اطلب المغفرة من الله:

وهنده الخطوة هي طلب وعهد .. ستبدأ بطلب المغفرة من الله، معاهداً بالتسامح من الجميع وكل شيء، مهما كان تصرفهم معنك .. ستعاهد الله بقلب مفتوح بحيث تبتعد عن إطلاق الأحكام والنقد وأن يغفر لك كما تغفر أنت للناس .. بعد هذه الخطوة ستكون محباً واكثر تفهماً.



يجب أن تكون صالاتك لله تعالى بإحساس عميق وصلة كاملة .. اطلب منه السماح بإيمان حتى يستجيب لصلواتك ويسامحك على خطاياك، مهما كانت، لأن الله هو الرحمن الرحيم.

تذكر بأن الله يحبك أكثر ما يحبك أي شخص في هذا العالم وهو موجود دوماً بقربك ويفتح لك بابه.

🕥 الخطوة الثانية هى: سامع نفسك ..

نعم سامح نفسك اسامح نفسك عن كل ما فعلته في الماضي، وعاهد نفسك أن تبتعب منذ الأن عن المخطأ لتكون بأفضل صورة.. تذكر أن الماضي قيد انتهى لذلك تعلم منه وسامح نفسك.



كيف ستسامح نفسك:

قل: أنا (اذكر اسمك) أسامح نفسي بخصوص (الحالة) .. ولقد تعلمت بأن (....).

مثالء

«أنا إبراهيم الفقي أسامح نفسي لأنني تشاجرت مع أختي .. لقد تعلمت كيف أحبها وأن أضبط نفسي مهما كانت الظروف»..

هل وصلتك الفكرة؟ حسناً، باشر بهذه العملية بنفسك، بحيث تأخذ في كل مرة حالة حتى تنتهي منها جميعاً .. في هذه المرحلة ستكون على استعداد للخطوة الثالثة:

🕥 سامح أبويك ..

ليس ضرورياً أن تخبرهم بذلك .. عليك فقط أن تسامحهما عن كل خطأ تعتقد أنهما ارتكباه في يوم من الأيام .. تذكر أن أباءنا فعلوا ما بوسعهم، ويقدر درايتهم، وأحبونا أكثر من أي إنسان في الوجود.



قَلَ: إنني أسامح والديُّ لأن (....) أو أسامح أبي / أمي لأنتي (....) أحبكما.

فيما يلي مثال:

إنني أسامحك يا أبي لأنك ضربتني .. أعرف أنك تحبني، وأنا أحبك أيضاً .. بالنسبة في لقد تعلمت أن أكون أباً مثالياً لأولادي وأن أساعد الناس من أجل تنشنة أطفال أصحاء من خلال الندوات التي أعقدها. هل وصلت الفكرة؟ حسناً، باشر بالعملية واستعد للخطوة الرابعة:

🕥 سامح أولادك..

يجب أن تقرأ هذه الفقرة حتى ولو لم يكن لديك أولاد، لتكون على استعداد عندما يصبح لديك أولاد ...
إذا كان لديك أولاد سامحهم الأن دون شروط .. سامحهم
للعبث الذي أحدثوه في البيت، ولعدم كتابة الوظائف
ولشجارهم مع بعضهم .. سامحهم الأن عن كل شيء
وقل:

إنني أسامحكم (اذكر أسماء أولادك، كل على حدة) لأنني أحبكم.

فيما يلي مثال:

أسامحك يا نانسي عن كل ما قعلته .. الأنني أحبك.

أسامحك يا ترمين عن كل ما فعلته .. لأنني أحبك.

حسناً، والآن جاء دورك .. ابدا: وسامح أولادك واغمرهم بحيك 1 والآن: سامح الجميع.

🕥 سامع الجميع ..

سنامح أصدقاءك مهما كانت إساءتهم .. سامح مديرك، وزملاءك في العمل وكل من سبب لك الألم،



سامح ... سامح ... سامح أكثر ...

وتذكر أن منا حندث معك كان لسبب وثفاية منا .. ثقد أعطتك خبراتك السنابقة والسنوات الكثير من الحكمة التي يمكنك استخدامها لتكون الأفضل لنفسك ولأحبانك.

والأن منا هنو شنعورك؟ إنني على يقين أنك تحررت تماماً ومستعد لأستخدام طاقتك الفعالة باتجاه تحقيق أهداف حياتك ..

لقد أكملت دائرة التسامح ولم يبق إلا العودة للبداية.

وأخيراء

اطلب من الله المغفرة:

وطالها أنك نفذت ما وعدتُ به وسامحت الجميع، فقد حان الوقت لكي تطلب مغفرة الله .. إنه يحب فيك هنذه الخصلة ويعلم أنه لم يكن من السهل الخبروج من هنده المشاعر .. ولهذا فبإن الله يحبك ويسامحك على الدوام .. إنه إله عظيم،

وكما قال سيدنا محمد ﷺ :

«مــا نقصت صدقة من مــال، وما زاد الله عفواً إلا عزاً، وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله: رواه مسلم



الله يحبلك ويحبني ويحب الجميع، أكثر من محبة البشر لبعضهم ... ولكن تذكر: عندما تطلب منه المغفرة عليك أن ترضيه وتكون معه أفضل إنسان.

عليك اليوم أن تقرر التخلص من العادات السلبية كالتدخين والمشروب .. فأنت تستحق شيئاً أفضل من ذلك .. اطلب من الله العون والهداية .. وسيكون معك دوما.

تتكن المغضرة، منذ اليوم، أفضل رفيق لك، واجعل الله ضمن حياتك ... اشكره وسبحه كل يوم قبل نومك وعند استيقاظك صباحا.. اشكر نعمته عليك قبل الطعام .. اشكره على نعمه عندما تشـتري ثياباً جديدة .. صل دوماً وثنكن روحانياً ..

اعرف الله وستجد أن الأمور الأخرى ليست سوى تفاصيل.

🥎 قطع حبل اللاوعى ..

عندما نخفي عاطفة سلبية أساسية فإننا نبنى حبلاً سيناً مع الأخر وكلما فكرنا بهذه التجربة السلبية فإننا ندعم هذا الرباط ويصبح شعورنا أعمق _ ولكي نستطيع التغلب على الشعور السلبي سأقدم لك طريقية تبيين كيفيية قطع هذا الربياط مع الأخرى تذكير كنف تحافظ على عبا تعلمته وتتخلص من العاظمة السئيية .

- اختسر مكانساً مريحساً بعيداً عن الإزعاج تمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة .. خذ نفسساً عميقاً من أنفك ثم أخرجه من فمك ببطء .. أغمض عينيك وركز على تنفسك واسترخ بجسمك.
 - تخيل نفسك جالساً في مسرح، وفي الصف الأمامي تماماً.
- تخيل أنك دعوت أنصارك .. إنهم الأشخاص النين يحافظون عليك ويساعدونك بدون شرط .. ربما كانوا أعضاء في اسرتك أو أصدقاءك أو أي شخص تعتقد أن يقف إلى جانبك.
- . ﴿ كَ تَحْيِلُ أَنْكَ دَعُوتَ شَخْصاً تَرْبِطْكَ بِهِ كُلِّ هَذَهِ العَواطَفَ السَّلَبِيةِ .. وأن هذا الشخص يقف على المسرح، ثم تصور الرياط الذي يجمعكما،



قبوة الحب



استخدم هذه الطريقة مع كل شخص لديك الرغبة بالانفصال عنه. إن قوة التسامح ستقودك إلى المرحلة التالية. وهي قوة الحب.



قلوة الحلب

(٢) المحبة ـ



لقد دعبوت البوم لك .. وأعبان الله قد سمعني القد أحبست البرد في قالبي .. ليم أطباب لك شيروة أو شيعبرة (أعبان دليان دليك لا يعبون) طلبت من الله ثبروة تبدوم طبويلا .. طلبت من تعالى أن يكون إليى جانبك في بداية كل يبوم جديد، وأن يمنحك الصحة والبركة .. وأصدقاء يشاركونك طريقك .. طلبت ئك السعادة في الأمور كلها الصغيرة منها والكبيرة ..

كان دعائي بالدرجة الأولى .. من أجل عنايته ومحبته



«جوهر العظمة هو القدرة على اختيار الجب طريقاً للحياة» الدكتور إبراهيم الفقي

الحب عنو الشافي العظيم حقاً، إنه الجواب على كل تحديات الحياة .. في كل مرة تمنح الحب، فإنك لا تسترده فقط بل تزيل العواطف السلبية وتتغلب على الخوف .. وكما جاء في The course in Miracles ،حيث يذهب الخوف لا بد أن يأتى الحب، وحيث يظهر احدهما يختفى الأخر، .

ولكن هنل نحن فعنلاً بحاجة إلى الحنب؟ الجواب: «حتمناً »؛ الحب هنو بأهمية الهواه الذي نستنشقه، والطعام الذي تأكله والماء الذي نشريه .. إنه مطلب من أجل حياة صحية ومتوازنة.

في عام 1950 اشتهر الدكتور موري بانكس Murray Banks بنظريته عن الحياة المتوازنة، والتي تقول: لكي تحصل على صاة متوازنة فانيا بجاهه الى اربعة اشياء رئيسيه

- ان نعیش.
- (2) ان نحب ويحبنا الأخرون.
 - (3) ان نشعر بأهميتنا.
 - . (4) ان تمارس التنوع،

وكما تلاحظه فإن حاجتنا إلى الحب تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقياء .. وقد تكون في بعض الأحيان أكثير أهمية من الحاجة إلى الحياة .. هل تصدق ذلك؟



هل سمعت عن أشخاص يعرضون حياتهم للخطر من أجل الحب؟ أو ربما عن أشخاص يجازفون بحياتهم لإنقاذ شخص ما لا يعرفونه، فقط للقيام بعمل محبة؟

رايت في إحدى المرات برنامجاً على «قناة الاكتشافات» يدعى «عمل من أجل المحبة» يتحدث البرنامج عن رجل في السبعينات من عمره كان يمشي على الشاطق .. الوقت هو الخامسة صباحاً، وهناك رياح خفيضة ولا يوجد حوله أحد .. وبينما كان يسبير مستمتعاً سمع فجأة صوتاً يصبرخ «النجدة» .. كان الصوت قادماً من المحيط .. وعندما نظر رأى صبياً يصارع الموج على وشك الغرق .. وبدون تردد قفز الرجل خلف الصبي .. كان الماء بارداً جداً، والرجل مسن وضعيف والأمواج شديدة .. كاد الرجل يفقد السيطرة، كان متعباً ولا يستطيع السباحة اكثر من ذلك .. عندها لمح الصبي ثانية وهو يصارع ويصرخ.. في تلك اللحظة شعر الرجل بأنه أكثر قوة .. صارت ذراعاه أقوى مما يتصور ومعنوياته أعلى وأصبحت إرادته الإنقاذ الصبي أقوى وأقوى .. وأخيراً وصل واستطاع كلاهما أن يهزم الأمواج العاتية وأصبحت إرادته الإنقاذ الصبي أقوى وأقوى .. وأخيراً وصل واستطاع كلاهما أن يهزم الأمواج العاتية وألمياه الباردة وخلال نصف ساعة استطاعا الخروج من الماء.

عائق الصبي الرجل وقال: «لا أعرف كيف أشكرك لإنقاذك حياتي .. آنت سباح ماهر» .. كان الرجل بحاول التقاط أنفاسه، نظر إلى الصبي وابتسم قائلاً ؛ «أنا لا أعرف السباحة (()، صعق الصبي «لقد قفزت في تلك الميناه البناردة والأمواج العالية وآنت لا تعرف كيف تسبح ((لماذا فعلت ذلك، ؟ أجاب الرجل: «كي أنف حياتك.. لم أفكر بمهارات السباحة .. كل ما أذكره أنني رأيتك تفرق .. لقد طلبت العون من الله لأنقذ حياتك فقفزت في الماء واستطعت السباحة (لى حد ما... لقد نجانا الله جميعاً».



هل رأيت؟ إن الحب يمكن أن يكون أقوى من حب البقاء أحياناً، وهناك أناس مستعدون لعمل أي شيء في سبيل ذلك

من ناحية أخرى بعض الناس يقومون بأي شيء ليحصلوا على الحب.. هل سمعت مرة بأن أحدهم انتجر لأنه لا يشعر بمحبة أحد؟ أو امرأة أصبحت مدمنة لأن أحداً لا يهتم بها ؟ أو رجالاً قام بالقتل بسبب فقدان الحب؟



فأنا اقتل كل امرأة أجد فيها ما يشبهها، ولو لم تلقوا القبض على لقتلت المزيد !!،.

إذا أردت برهاناً حياً عما يفعله الافتقار للحب، يمكنك زيارة عيادة أي طبيب والسؤال عن أسباب الكآبة والضغط النفسي والقلق وما شابه .. أو يمكنك زيارة السجن والسؤال عن سبب وجود معظم السجناء هناك.

إن الافتقـار إلى الحب يمكن أن يســبب مشــاعر الوحــدة والكراهية والغضب والاكتئــاب والســلوك الســيئ ــ إنه الســبب الرئيــس لضعف احتــرام الذات والعادات السلبية



مراهق بحاجة لحب وتسامح ..

عملت مرة مع مراهق .. وعندما زارني أول مرة كان عمره تسعة عشر عاماً .. وخلال الجلسة الأولى رفض الاعتراف بأن هناك شيئاً ما خطأ في شخصه ولا يدري فعلاً لماذا هـو هنا اللانتهـى الاجتماع بسـرعة، معتقداً أنه لن يعود أبـداً .. ولكنه أدهشني بعد أسبوعين عندما اتصـل يطلب موعداً

آخر .. بدأ زيارته الثانية قاللاً: ﴿إنني بحاجة لمساعدتك .. إنني أفقد السيطرة على حياتي، وقد تورطت بالمخدرات من كافة الأنواع .. لقد تم اغتصابي عندما كنت في الخامسة .. والدي لم يكن يحبني، وقال للي ذلك مرات كثيرة .. (نه يلومني دوماً على كل شيء، وكذلك أمي لم تهتم بي أيضاً .. حتى أنها قالت لي أكثر من مرة بأنها كانت تتمنى لو كنت أنثى .. لا أحد يهتم بي، ولهذا عندما قدم لي أحد الأصدقاء المخدرات شعرت أني أصبحت في عالم آخر .. اعتقدت أني وجدت أخيراً شيئاً يخلصني من آلامي .. ومنذ ذلك الحين أصبحت مدمناً، وعندما لا أتعاطى المخدرات أشرب الكحول!! وفي العام الماضي جرى اغتصابي ثانية، .. كان يبكي وأنا أبكي معه .. ما أدهشني هو ما تفعله قوة الحب، وما يفعله فقدانه في الوقت نفسه..

بدانا نعمل معاً، ثيبدا أولاً بعملية التسامح ويسامح الجميع وخاصة أبويه وبعد ذلك لتطوير حس القيمة الذاتية واحترام النفس.. ثم بدانا بتغيير عقيدته وهويته السلبية ومعالجة موضوع الإدمان .. طلبت منه حضور محاضراتي عن احترام النات والقوة الشخصية كجزء من المعالجة .. حمدت الله على النتائج التي حققناها فهو الأن يدرس العلوم الإنسانية في جامعة كونكورديا في مونتريال، وقد شارك بالعديد من النشاطات الرياضية، وأصبح لديه أصدقاء أكثر وافضل ويعيش الحياة التي ارادها .. إنه يخبر قصته بفخر ليساعد الأخرين على تلافي الأفات والمخدرات والكحول ويوجههم إلى حياة أفضل .. قال لي اخر مرة رأيته فيها «يا دكتور سأصبح مثلك قريباً جداً وخلال خمس سنوات ساكون أفضل منك، ضحكنا

9

قلوة الحلب



ماذا عنك أنت؟

هل أنت إنسان محب؟

هل تحب نفسك؟

هل تشعر بأنك محبوب من قبل <mark>أسرتك؟</mark>

ماذا عن والديك؟ هل تشعر بمحبتهما؟

إن الاعتراف بذلك يحتاج للشجاعة فعلاً .. بالنسبة لي لم اشعر ابدأ بمحبة والديّ (ا هذا لا يعني أنهما كانا سيئين، الموضوع هو أنهما كانا يجهلان كيفية تنشئة ثمانية أطفال (ا لقد تأذيت جسدياً وعقلياً ولم أسبم أبيداً كلمة تشجيع .. لم يحضني أحدهما ليقول إنه يحبني .. كان لدي كل الأسباب لاكتساب كل أشكال العادات السيئة، ولكن بدلاً عن ذلك وظفت كل طاقاتي في الرياضة .. كنت أمارس التمارين بمعدل أربع ساعات يومياً .. كما حصلت على مدى سنوات عدة على بطولة مصر لكرة الطاولة.

اجتهدت بدراستي وحصلت على شهادة من معهد فندقي، تعلمت اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية.. ثم اركز على مشاكل اسرتي وفقدان الحب، وبدلاً عن ذلك ركزت على العمل لأكون بأفضل وجه من أجل نفسني وأسرتي ومن يحيط بي .. عندما سافرت اكتشفت وجود دورات تتعلق باحترام وحب الذات، اتبعت هاتيان الدورتيان دون تبردد .. تعلمت كيف أحب نفسني والأخريان وخاصة والدي .. تعلمت كيف أسامح وأعطي بدون حدود .. تعلمت أن أكون إنساناً جديراً بالاهتمام مهما قال الأخرون عني أو فعلوا .. تعلمت كيف أحب.



9

قلوة الحلب



ماذا عنك أنت؟

هل أنت إنسان محب؟

هل تحب نفسك؟

هل تشعر بأنك محبوب من قبل <mark>أسرتك؟</mark>

ماذا عن والديك؟ هل تشعر بمحبتهما؟

إن الاعتراف بذلك يحتاج للشجاعة فعلاً .. بالنسبة لي لم اشعر ابدأ بمحبة والديّ (ا هذا لا يعني أنهما كانا سيئين، الموضوع هو أنهما كانا يجهلان كيفية تنشئة ثمانية أطفال (ا لقد تأذيت جسدياً وعقلياً ولم أسبم أبيداً كلمة تشجيع .. لم يحضني أحدهما ليقول إنه يحبني .. كان لدي كل الأسباب لاكتساب كل أشكال العادات السيئة، ولكن بدلاً عن ذلك وظفت كل طاقاتي في الرياضة .. كنت أمارس التمارين بمعدل أربع ساعات يومياً .. كما حصلت على مدى سنوات عدة على بطولة مصر لكرة الطاولة.

اجتهدت بدراستي وحصلت على شهادة من معهد فندقي، تعلمت اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية.. ثم اركز على مشاكل اسرتي وفقدان الحب، وبدلاً عن ذلك ركزت على العمل لأكون بأفضل وجه من أجل نفسني وأسرتي ومن يحيط بي .. عندما سافرت اكتشفت وجود دورات تتعلق باحترام وحب الذات، اتبعت هاتيان الدورتيان دون تبردد .. تعلمت كيف أحب نفسني والأخريان وخاصة والدي .. تعلمت كيف أسامح وأعطي بدون حدود .. تعلمت أن أكون إنساناً جديراً بالاهتمام مهما قال الأخرون عني أو فعلوا .. تعلمت كيف أحب.



والآن سأشاطرك أهم درس في الحياة اؤمن به .. سأشاطرك قوة الحب، أولاً .. دعني أقدم لك قانونين فعالين: الأول «قانون العقل»:

ينص هذا القانون على: «إن أي شيء تفكر فيه يتسع»

ساوت الله سؤالا. هل رغبت يوماً ما بشراء شيء ..سيارة على سبيل المثال .. ثم وجدت نفسك تراها في كل مكان؟ فعندما تدير جهاز التلفاز ترى السيارة وعندما تفتح الصحيفة تـرى صورتها .. هذا هو قانون العقل، إنه يؤثر على تركيزك ويجعلك تلاحظ أشياء في محيطك أنت تفكر بها.

جاء في كتاب برايان تريسي Brian Tracy «القوانين العالمية للنجاح والإنجاز، والذي يعتبر أحد المراجع العالمية الرائدة حول النجاح الشخصي والعملي، ما يلي:

«اللعكار الموجودة في العقل بندم ما بندانهها» .. وياختصار إذا فكرت بشيء ما فإنك سترى المزيد عنه .. وفي الحقيقة يمكنك استخدام قانون العقل لتبرمج نفسك وترى المزيد مما تختاره في حياتك _ تستطيع أن تبرمج عقلك لترى دليل محبة الأخرين للك وكلما احتفظت بتلك الفكرة في عقلك، كلما أصبحت أكثر قوة في أعماق عقلك الباطن .. وبعد فترة قصيرة تصبح لديك عادة، وهذا هو أساس القانون الثاني سأعرفك به.

ينس قانسون العادة على ما يلي «تَنْكـون العادات من خلل اللكراز» وهذا يعنسي إذا كررت حادثة ما مرة تلو الأخرى فإنها سنتبرمج في عقلك الباطن وسنتصبح قادراً على القيام بها دون تفكيسر!! وفي الواقع فإن كل عاداتك تطورت بهذه الطريقة!! وبالتالي يمكنك أن

تجعل الحب عادة .. ويما أن قانون العقل يسمح لك بأن ترى أكثر مما تفكر فإن ذلك يطور لديك أيضاً العادة .. وسأقوم الأن بتوسيع هذا المفهوم بإضافة المشاعر، مما يعني أنـك عندما تفكر بنفسك كإنسان محب فستشعر بمشاعر الحب حتى ولو لم تكن حقيقية! تذكر أن عقلك الباطن ليس بحاجة إلى سبب .. فهو يتصرف كما تطلب أنت منه.





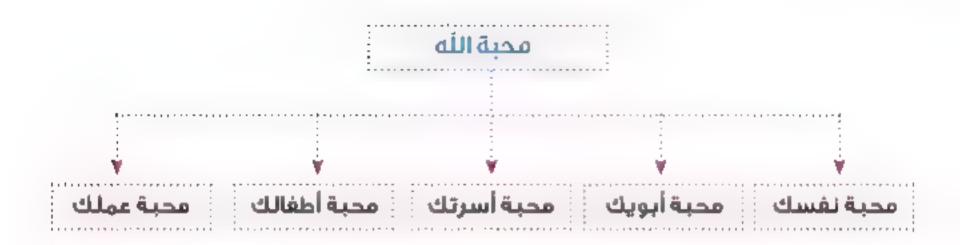




التسر الرابخ

قلوة الحلب

والآن لنختبر دعامات الحب المطلق:



محبة الجميع * عماد الحب المطلق محبة الله

إن محبــة الله هي عماد الحب المطلق إنها الرد على وجودنا والطريق الأوضح إلى حريتنا

الدكتور إبراهيم الفقي



قلوة الحلب



🕢 الدعامة الأولى للحب المطلق هي محبة الله ..

يقول الدكتور ديباك شوبرا Deepak chopra في كتابه: «ابتكار الغنى»: «يجب أن تعرف الله أولاً، أما الأشياء الأخرى فهي ليست سوى تفاصيل.. الله هو الذي خلقك وأحبك دون شروط.. إنه الأول والأخير، لا شيء قبله ولا شيء بعدد .. إنه القوة المطلقة، الرحمن الرحيم مهما كانت أعمالك ومهما ارتكبت من أخطاء، فإذا طلبت منه المغفرة بقلب خاشع فإنه سيسامحك ..

من الأحاديث القدسية عن سيدنا محمد ﷺ : «يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفر تنى غفرت لك ولا اباني»

ماذا عنك أنت؟

هـل تحـب الله؟ اقصــه ﷺ تحبه فعلاً وبـكل جوارهــك؟ إذا كان جوابك نعم .. فســاطرح عليك سؤالاً آخر،

ماذا فعلت مؤخراً لتثبت محبة الله ؟ منى شكرته آخر مبرة من اعماق قلبك على نعمه التي وهبها للت؟ متى كانت آخير مرة صليت فيها بمحبة وخشوع حتى أنك بكيت؟

> أنت تعلم أننا جميعاً بحاجة إلى صلة قوية مع خالقنا .. ولا بد أن ندرك أننا مخلوقات روحانية لديها خبرة بشرية ولسنا بشراً لدينا خبرة روحانية.

كلنا بحاجة لوجود الله في حياتنا .. عندما ترى أحدهم لديه صعوبات كبيرة عليك أن تسأل عن علاقته بالله، وستكتشف بأن ارتباطه ضعيف وهذا سبب ضياعه.



قوة الحب

اقترب أكثر من ربك ..

جاءني رجيل في الأربعينات من عمره، خيلال إحدى النيدوات التي قدمتها عن القوة الشخصية، كان شاحباً ولديه مشاكل عصبية، وطرف وجهه الأيسر مشلولٌ ،. جاء يطلب مساعدتي .. قال لي إنه يؤمن بالله، فسألته فيما إذا كانت صلته بريه قوية فأجاب كانت صلتي قوية لفترة، ثم أصبحتُ مشوشاً ولذلك قررت التوقف عن الصلاة، فأجاب أنه توقف عن الصلاة، فأجاب أنه توقف منذ ثلاث سنوات .. وسرعان ما عرفت أنه أصيب بالشائل بعد أن قطع صلته بالله مباشرة.. سالني بسرعة على تعتقد حقاً أن ما أصابني كان بسبب انقطاعي عن الصالاة أن أجابته ، ماذا تظين، فكر طويلاً وأوماً برأسه .. قلت له: ،عد إلى ربك واطلب المغفرة، صل

بكل جوارحـك واطلب منه المساعدة وتوقع الشفاء، وبعد ذلك قابلني ثانية، .. اتبع الرجل ما قلته له وكانت المفاجـأة بزوال الألم وعاد التناسـق إلى وجهه .. وفي المرة التاليـة حين قابلته أتممنا المعالجة بالخط الزمني حيث شفي تماماً.

هل تجد صعوبة في تصديق ذلك! كم من مرة سمعت عن مريض بالسرطان أخبره الأطباء أنه سيموت خلال شهر ولكنه شفي تماماً بسبب قريه من خالقه .. إذا أردت أن تعرف أكثر عن قوة محبة الله والاعتقاد بمعجزاته، عليك أن تقرأ كتاب برني سيجل Bemie Siegel ،الحب، والقوة والدواء، وستكتشف من طبيب يعمل في هذا المجال كل ما يتعلق بقوة محبة الله.

وكتاب (فلا تنسى الله) للكاتبة (ليلي الحلو) المغربية والتي شفيت من السرطان بعد العمرة.

في عام 1997 عانيت فجأة من مرض مؤلم في الجانب الأيسر من رأسي ... تم نقلت بسيارة إسعاف على وجه السرعة إلى مشفى مونتريال العام ... عندما فحصني الطبيب المناوب نقلني على الفور إلى وحدة العناية المشخدة، وتم استدعاء أخصائي وأجريت لي خمسة اختبارات.. كانت الساعة الثانية صباحاً ولدي آلام مبرحة .. أعطوني مسكناً ولكن الألم استمر بقوة، وصل الطبيب الأخصائي واطلع على نتائج الاختبارات بما في ذلك التصوير بالرئين المغناطيسي بعد ذلك نظر إلى زوجتي امل وقال: حياته في خطر فعلي..



وعلينا إجراء عملية لوقف النزف ولكن المشكلة هي أن تمدد الأوعية الدموية يقع في نقطة صعبة والوصول إليها سيعرض حياته أيضاً للخطر .. سألت آمال عن نسبة نجاح العملية الجراحية، أجاب الطبيب: «النسبة منخفضة جداً، ولكن بدون إجراء العملية سيكون الخطر أكبر وربما لا يمكن الانتظار لإجرائها خلال النهار».

خضعت لاختبارات اخرى وكانت إلى جانبي ممرضتان للاهتمام بي .. تقرر إجراء عملية

في الدماغ حالما يصل الطبيب كارون Caron، وهو أفضل جراح للدماغ في كندا .. كان الطبيب كارون مشغولاً جداً وينتقل من عملية إلى أخرى .. والألم في رأسي يدمرني وفي الوقت نفسه كانت معدتي تؤلمني أيضاً، ونتيجة لهذه الألام مجتمعة أصابتني نوبة قلبية .. الكل من حولي كان يركض وظننت بأننى سأموت .. في تلك اللحظة سألت الله: «يا إلهي أنت

عالم بحالي، إذا كانت ساعتي قد حانت فلتكن سريعة لأنك أنت أعلم بما أنا فيه .. وإذا لم تحن ساعتي اشفني وعلمني كيف أتقرب منك أكثر،.

وبكيت فتراجع الألم، وخلال نصف ساعة استيقظت وقد زال تماما .. شعرت أنني بصحة جيدة وقوي .. وقفت وصليت بكل جوارحي.. وعندما جاء الطبيب كارون ورأني، طلب إعادة الاختبارات .. وقد دهش الجميع عندما رأوا أن تمدد الأوعية قد زال، وتوقف النزيف! لقد سمع الله صلواتي وأنقذني وعلمني كيف أتقرب منه، وأشعر بألام الأخرين لكي أقدم لهم المساعدة غير المشروطة.

لقد قضيت أفضل سنة أيام من حياتي في العناية المشددة .. كنت قريباً جداً من مرضى سرطان الدماغ، وجعلتهم يبتسمون فقد تعلمت الكثير عن قوة الحب ..

إن محبة الله والتقرب منه هما ذروة الطريق إلى السعادة سأقدم لك:

معادلة تساعدك في التقرب من الله :

- عليك بالصلاة كل يوم في أوقاتها الخمس، بإيمان كامل وخشوع وحب.
- (2) احمد الله وسبحه يومياً على كل النعم التي منحك إياها .. اشكره قبل النوم وعندما تستيقظ،
 اشكره للثياب التي تشتريها والطعام الذي تأكله والماء الذي تشريه وكل شيء لديك.



جاء في القرآن الكريم «لئن شكرتم لأزيدنكم» .. فلنشكر في كل مناسبة الله الخالـق الرحيم العظيم

- . (3) كن معطاءُ للفقراء والمحتاجين وسيكافئك الله أكثر مما تتصور .. امنح الأخرين كما تطلب أنت من الله وساعدهم كي تحصل على ما تريد وتحتاج .. بهذه الطريقة ستكون أقرب إلى ربك، إنه يحب المحسنين.
 - قم بزیارة بیوت الله، وصلُ بكل جوارحك.
 - . (6) كن ودوداً مع الجميع وكل من تصادقه.
 - (6) كن صادقاً في تعاملك مع الأخرين.
 - · (7) اكفل طفلاً فقيراً.
- قطلص من عاداتيك السلبية والهدامة، كالتدخين أو تناول الكحول أو الإدمان الأنها تؤذي جسمك وتجعلك تتصرف بطريقة تؤذي حياتك كلها.

إنها قائمة لا تنتهي، ويمكنك إضافة أي شيء يخطر ببالك ويجعلك أقرب إلى الله.



إن محبة الله تقود إلى الدعامة التالية من دعامات المحبة: أحب نفسك ..



الدعامة الثانية من دعامات المحبة وهي أن تحب نفسك:

إن محبتك لله تساعدك على استخدام طاقتك الروحية بطريقة صحيحة .. وبِما انك مخلوق الله وأنت تحبه، عليك أن تحب نعمه التي أنعم بها عليك.



هل أنت راضٍ عن حالك الأن؟

هل تقيّم نفسك كإنسان ذكي ؟





«إن المعنــى الخلي لوجودنا والرغبة فــى الوصول إلى الله هو أن نعمل لكي يحبنا الآخرون».

روٹ باروز Ruth Burrows



ليس من المهم ما حدث معك في الماضي .. المهم هو الأن .. لقد ولى الماضي ولكنك تستطيع الستخدام خبراتك الماضية كي تساعدك مستقبلاً .. لا يوجد شيء اسمه الماضي السلبي؛ فالماضي هو عبدارة عبن مجموعة خبرات ونتائيج، وإذا لم تتوفر لديك تلك الخبرات فستستمر في تكرار الخطأ نفسه .. ليس مهماً ما يقوله الناس عنك لأنه ليس صحيحاً فأنت مخلوق الله الذي خلقك في احسس تكوين، إذن من هم أولئك الذبن يقولون إنك سيئ أو يتعتونك كيفما اتفق ?

وكما القول المأثور: «ما تقوله عني ليس لي شأن به»

إذا عدنها إلى مقدمة الكتباب وقرأناها ثانية بقلب مفتوح وتذكرنا كم أنت قوي .. يمكننها القول: ربما كان تقييم بعنض الناس لك بصورة سلبية صحيحاً، وربما دون قصد منهم .. فبإذا قالت الأم لابنها في

لحظية غضب (إنني أكرهك)، لقد كان يوم مولدك أسوا يوم

في حياتي، هل تعتقد بأنها تعني ذلك حقاً ؟ وإذا نظر أب إلى ابنته قائلاً «لقد ساءت الأمور منذ اللحظة التي ولدت فيها أنت فأل سيئ بالنسبة لي، .. هل تعتقد بأنه يعني ذلك حقاً ؟ الجواب لا .. والسؤال الحقيقي هو تماذا يقول الناس مثل هذه الأشياء .. يقول علماء النفس عن هذا النوع من السلوك .. يقول علماء النفس عن هذا النوع من السلوك إنه يعبر عن الأوقات التي تكون فيها المعنويات منخفضة .. فعندما يمر أحد الوالدين بيوم سيئ ويضع ببساطة اللوم على أولاده فهو بذلك يحلق السيب الرئيسي لإخفاق أولاده في الحياة يحران يدرك.

وبما أنك سامحت والديك وكل الناس النين صادقتهم في الماضي، فقد حان الوقت لكي تتقدم وتدرك أنك فذ وقوي ومحب بكل الأحوال،



دعني أقدم لك بعض الأفكار الجيدة لكي تقبل وتحب نفسك دون شروط؛

ـ _ _ يجب ان تقبيل ذاتيك كما أنت، وتقبل منا أعطاك الله بكل وسيلة .. بعض الناس

يكرهـون شبئاً ما لديهم .. شكل أنفهـم أو آذانهـم أو عيونهم وربما شعرهم .. لدرجة أنهم يتحاشـون رؤية أنفسهم في المرآة .. إن أول شيء يجب أن تفعله هو أن تدون كل ما تكرهه من ذاتك..

والأن مسزّق تلبك الورقية إلى قطع وارم بها في القمامة ... شم انظر إلى المرأة واعتذر من نفسيك ومن كل جزء كنت تكرهه يوماً ما .. يبدو ذلك غريباً ؟ ربما، ولكن هنذا التمريين سيساعدك في التخلص من الطاقة السبلبية التي تراكمت خلال تلبك السينوات كلها..

ومهما كان شكلك، عليك أن تجعله دوماً بأفضل حال وأن ترتدي الأفضل وتتصرف بأحسن طريقة .. افعل ذلك وسجل ملاحظاتك عن تبدل شعورك تجاه نفسك.

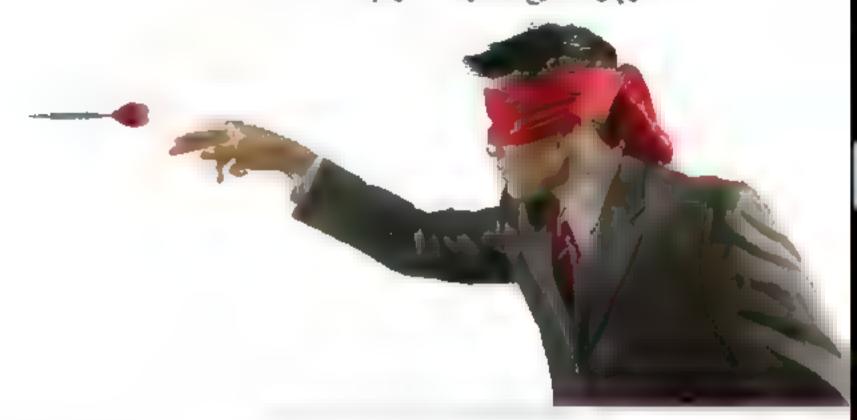
ِ (2) تَمَارِينَ الصَّرَاةَ: انظر إلى المراة كل يوم وتحدث مع نفسك بطريقة جديرة بالحب وفيما يلي مثال:

«إنني أعتــذر منك يــا إبراهيم عماقلته عنــك، ولكني أريــدك أن تعــرف أننـي أحبــك فعــلاً وأهتــم بــك وأحتر مك. . إنك أفضل صديق لي وأنا أحبك»

.. هل وصلتك الفكرة؟ عليك فقط أن تتأكد
 من عدم وجود أي شخص حولك عندما
 تفعل ذلك ، الأنهم سيعتقدون أنك فقدت
 عقلك!! في البداية ستجد الأمر غريباً ..
 ولكن تقديرك وحبك لنفسك سيصبح
 قوياً مع مرور الزمن ..



(3) تحديد الأهداف إن أحد الأسباب الرئيسية لعدم تحديد الأهداف بالنسبة للبعض هو عدم حب النذات .. إنهم لا يشعرون بأنهم يستحقون الوصول إلى ما يريدون .. أما الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم جيداً فإن لديهم أهدافاً واضحة لما يريدون وأين سيذهبون .. ولكي يكون تقديرك لنفسك صحيحاً لابد أن تبدأ الأن .. لا بد من العودة إلى قائمة أحلامك .. ومن المهم أن تعرف طريقك في الحياة، ولذلك عليك أن تقرر اليوم وتحدد أهدافك في الحياة .. ومع ذلك فأنت قوى وتستطيع أن تكون كما ترغب فعلاً .



(4) الفاكستان: ذكر كل من جاك كانفيليد Jack can Field ومارك فينسئت Mark Vincent في كتابهما The Aladdin Factor ما يلي انحن نتلقى بصورة يومية 80.000 فكرة تحتاج ثلتوجيه، .. وتستطيع بواسطة التأكيد الموجب أن توجه أفكارك بالطريقة التي تريدها وفيما يلي الطريقة؛

تأكيدات إيجابية :

- يجب أن يبدأ تأكيدك بكلمة «أنا».
- يجب أن يكون تأكيدك قصيراً وواضحاً.
- يجب أن يكون تأكيدك بالفعل المضارع.
 - یجب آن یکون تأکیدك موجباً.
 - الابد أن تكرر تأكيدك.



بهذه الطريقة تستطيع برمجة عقلك كما ترغب أن تكون .. مثال على ذلك:

أنا إنسان محب ..

إنني اقبل واقدر نفسي دون شروط ..

إنني مؤمن بنغسي وقدرتي على النجاح ..

إنني أتقدم كل يوم وفي كل اتجاه ..

والأن دوّن هذه التأكيدات .. اجعلها قصيرة وقوية، ثم ابدأ بقراءتها على التوالي .. اقرأ كل تأكيد بإحساس .. كرر التمريت .. اجعل من قراءة هذه التأكيدات عادة قبل النوم لكي تبرمج عقلك الباطن .. أنا إنسان .. أنا إنسان يقوم بالبناء على آخر حادثة، ولذلك ليكن آخر عمل تقوم به قبل النوم إيجابياً جداً المناب أنها النوم إيجابياً جداً النعي المناب الم

احتضط بهذه التأكيبات معك واقراها كلما سنحت الفرصة.. لأن هذه العملية تزود عقلك بالطاقة، وبالتالي ستشعر بعظمة نفسك

وسيكبر احترامك وحبك لذاتك أكثر من أي وقت مضي.



وفات الدانية ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن أكون لبعض الوقت خلال اليوم مع نفسي فقط وأستمتع بذلك - هذه اللحظات يجب أن تستخدمها وتقوم بأشياء لنفسك فقط.

مثلاً تستطيع في هذا الوقت أن تقرأ أو تستمتع بالمشي أو تأخذ حماماً دافناً .. وربما تستفيد منه للقيام بعمل في الخارج أو الذهاب إلى السينما .. وبمرور الوقت ستعتاد القيام بأشياء تجد فيها المتعة .. إن فكرة تخصيص هذا الوقت هي من أفضل الأفكار لمحبة النات .. لذلك أبدأ منذ اليوم بتخصيص بعض الوقت لنقطاع.



(7) الحر واجبالك: وهذا من أهم المبادئ لتحقيق احترامك ومحبتك لنفسك .. عندما تبدأ أي مشروع يجب أن تثاب عليه حتى تنتهي منه تماماً .. بهده الطريقة ستشعر بثقة أكبر وستحب نفسك أكثر، وسترغب في إنجاز المزيد .. عندما لا يكمل أحدنا عملاً بدأه سيشعر بالذنب .. يقول علماء النفس عن هذه الحالة «تناذر الأعمال التي لم تنجز».





ولزيادة مستوى احترام ومحبة الذات عليك أن تكمل الأعمال التي بدأتها، مهما كانت سواء كانت قراءة كتاب أو كتابة تقرير أو الاتصال بصديق أو أن تقول لأولادك انا احبكم، .. أو النهاب لقضاء إجازة .. يجب أن تتكون لديك عادة إنجاز الأشياء التي تقررها .. وأن تحث نفسك لتنفذ ما تريد أن تفعله حالاً. إذا لاحظت أنك تماطل، ضع ملاحظاتك حول أسباب المماطلة .. قسم العمل إلى أعمال أصغر ولابد من المثابرة حتى ينتهى تماماً.

كما تلاحظ فإن فكرة محبتك لنفسك لا تعني أن تصبح أنانياً .. بل العكس إنها تعني المحبة والتسليم بنعمة الله العظيمة التي أنعمها عليك واستخدامها بأفضل طريقة.

عندما تحب نفسك وتقدرها، تستطيع ان تستخدم القوة التي منحك إياها الله بصورة كاملة .. وستتمكن من إنجاز أشياء أكثر، كما ستكون أكثر انفتاحاً على المحبة غير المشروطة للأخر، كما تستطيع الاستمرار على مسار القوة الشخصية، وفتح الطريق الذي يؤدي إلى:





إلى والدق مع حبى:

أنا بعض منكما وأنتما بعض مني .. سنبقى معا إلى الأبد ..

حيث جعلتما قلبي حرأ. لقد قدمتما لي السلام الداخلي ـ

والآن أريد منكما أن تعرفا .. بأن حبى لكما لن يتوقف أبدأ ..

ابتكما ، إبراهيم الفقى



عندما كتبت جودي رسالة إلى أمها سوزان كان عمرها عشـر سـنوات، سـلمتها الرسـالة بينما كانت الأم تحضر العشـاء للأسـرة. عندما غسلت سـوزان يديها وجلست لتقرأها وجدت أن الرسـالة عبارة عن بيان مالي وقائمة حساب:

الله دولار	مقابل مساعدتي في تنظيف البيت
5 دولار	مقابل قيامي بتنظيف غرفتي يوميأ
5 دولار	القيام بقص العشب كل أسبوع
5 دولار	إخراج القمامة اسبوعيا
3 دولار	الاعتناء بأختي الصفيرة
ا دولار	القيام بنقل رسائل لك
1 دولار	مساعدتك بحمل المشتريات لدى البقال
10 دولار	الدراسة والحصول على علامات جيدة
40 دولار	المجموع



أرجو أن تسددي لي هذا المبلغ كل يوم اثنين من كل أسبوع وشكراً لتفهمك الموضوع. نظرت سوزان إلى جودي والابتسامة ترتسم على وجهها دون أية كلمة، ثم أخذت قلماً وكتبت الرد وأعطته لها وطلبت منها أن تقرأه بصوت مرتفع ..



بدأت جودي بقراءة الرسالة:

حملتبك فبي بطئي تسبعة أشبهر بمباطي ذلبك آلام التبدلات العقلية والنفسية والفيزيولوجية دولار آلام الولادة ومعاناتها، فقد شارفت على الموت دولار البضاء معظم الليل دون نوم، عندما كنت طفلة، لكي ---اعتنسى بك وأصلى لأجلسك وأطعمك وأغنى وأهدهد دولار لك حتى تنامي للكل الدملوع التلى ذرفتها ملن أجللك خبلال هلذه دولار السنوات للكل الألعباب والطعام والملابس والأدويلة والعناية، بمناغى ذلتك تبديل الضوط والاستحمام وتنظيف دولار أنفك ووضع الضمادات المجموع بدون

مقابل

أرجو أن تتذكري أنني أحبك دوماً ومن كل قلبي ومهما حدث، أرجو أن تسامحيني إذا كنت قد سببت لك أي أذى لم أقصده .. حب إلى الأبد، أمك.

أخـنات جودي الرسالة التي كانت قد أعطتها الأمها، والدموع تمالاً عينيها، وكتبت عليها شـيئاً ثم أعادتها لها .. وفي أسـفل الرسالة وجدت سوزان ثلاث كلمات: تم التسديد كاملاً.

بكت كلتاهما وتعانقتا .. قالت جودي «إنني أحبك يا أمي من كل قلبي، كنت أحياناً أغضب منك لأنني كنت أشعر بعدم اهتمامك بي، ولكني أسامحك الأن وسأحبك على الدوام، .





كتب شيد هلمستلر Shade Helmestiler في كتابه «ماذا تقول عندما تخاطب نفسك» ما يلي: «لقد تلقينا أكثر من 18.000 رسالة سلبية من آبائنا منذ أن ولدنا وحتى أصبحنا في الثامنة عشرة» ... ويقول جاك كانفيلد Jack canfild في كتابه «احترام الهنات وذروة الأداء»: إن برمجتنا المبكرة تأتي من آبائنا. ويضيف تاد جيمس Tad James في كتابه: «Time Line Therapy» إن أكثر من 90% من قيمنا تتراكم لدينا قبل بلوغ السابعة من العمر، والأباء هم أول من يعلمنا القيم.

كل هذه الأقوال جيدة، ولكنها لا تعني أن اباءنا لا يحبوننا ابل تعني أنهم يحبوننا بالطريقة التي يعرفونها .. مل توافقني الراي؟ لقد نشأتُ في اسرة مؤلفة من عشرة افراد: أربع اخوات وثلاثة إخوة ووالداي .. أما والدي فقد تربى على يد والد قباس، وبالتالي كانت تربيتنا بنفس الطريقة ا ولكنني أذكر جيداً أنه كان يستيقظ في الخامسة صباحاً ليهيئ لنا الإفطار والشيطائر قبل أن نذهب إلى المدرسة.. كذلك أذكر عندما جاء إلى المدرسة وكاد يهاجم الأستاذ الذي ضربني بعنف وتسبب بإيناء وجهي وجسمي.

كذلك اذكر عندما اخذني إلى المشفى في الثانية صباحاً بسبب الام مبرحة في اذني .. بالإضافة إلى النفقات التي تكبدها لنحصل على تعليم جيد _ لقد كان معطاءً: فقد قام ببناء جامع بالإسكندرية، وكان كريماً مع الفقراء .. حتى أنه قدُم في إحدى المرات معطفه المطري لرجل فقير وسار والطقس بارد بدون معطف .. ولكن أذكر من ناحية أخرى عندما كان يضربني بطريقة لا علاقة لها بالحب.

أمنا بالنسبية لأمي: التنبي فقدت أبويها قبل أن تبليغ الرابعة من العمر! إنني أذكر عندمنا كانت تعاقبني بدون سبب محدد .. كما كانت تشنجع والدي على معاقبتي .. وفي إحدى المرات امتنعت عن الكلام معي لأكثر من شهر لذنب اقترفته .. ولكن من ناحية أخرى أعرف بأنها كانت تستيقظ كل ليلة لترضعني عندما كنت صغيراً، كما أذكرها وهي تبكي بشندة عندما أصابني جديري

الماء .. كذلك عندما باعت بعض ما لديها من الذهب لتسدد النفقات الإضافية .. ماذا تسمي ذلك؟ نعم إنه الحب .. كلاهما كانا يحبان إخوتي وأخواتي بالإضافة لي، وكان اهتمامهما بنا بأفضل طريقة لديهما .. كنت أتمنى لو كان والدي لا يرزال موجوداً الأن لأقول له: «يا أبي .. أعرف أنك تحبني بأفضل طريقة تعرفها إنني أسامحك وأحبك وساصلى لأجلك دوماً ..





والآن ماذا عنك ؟

هل تشعر بأن أحدّ والديك أو كليهما يكرهانك؟

هل تشعر بأنهما سببا لك الأذي بطريقة أو أخرى؟

هل تلومهما لما يحدث معك في الحياة؟

ما هو شخل علاقتك مع أبويك؟

هل تحبهما فعلأ؟

أعبرف أن من الصعب أحياناً الإجابة على مثل هذه الأستلة! قابلت في إحدى المرات اصراة في الأربعينات من العمر في عيادتي بمدينة مونتريال .. سألتها كالعادة عن السبب الرئيسي لزيارتها العيادة .. أجابت الدي أحاسيس سطبية كبيرة لا أستطيع البوح بها وهي تسبب لي إجهاداً .. بالإضافة إلى أنني لا أنام جيداً لقد أعطاني الطبيب بعض المهدئات وطلب مني مراجعتك، .. طرحت عليها بعض الأسئلة، وعندما سألتها عن علاقتها بأبويها أخذت تبكي وتقول «إنهما سبب كل الأمي .. لم أشعر بحبهما وتم ألق أي اهتمام منهما .. حتى أن أمي قالت لى بأننى سبب تعاسلتها وتتمنى أن أموت .. هريت ثلاث مرات لأتخلص منها .. كنت أكرهها من كل قلبي ولا أزال أكرهها رغم أنهما توفيت العام الماضيية، قلت لها: «إنشي أفهمك يا جوان، ولنو تصرف والنداي معى بنفس الطريقة تريما شعرت بمثل شـعورك، .. كان هدفي الأول أن اقطع عليها أسـلويها السـلبي، ولهــذا ســألتها ماذا تفعل في حياتهــا ،، أجابِت أعمل موظفة استقبال في شركة للطباعة ولكنني أخشى أن يطردوني، لأنني غيرت مكان عملي ثلاث مرات مؤخراً،،





سألتها عن الأشياء التي تحب أن تقوم بها .. قالت: «المشي والنجاح في العمل .. كما أحب أن أهتم بجسمي، .. وعندما تحدثت جوان عن النجاح بالعمل والاهتمام بجسمها بدت مصممة _ ثم سألتها إذا كان لديها ما هو جيد لتقوله عن أمها .. وبعد بضع دقائق من الصمت قالت: «حسنا كانت تهتم بنفسها، كما كانت نظيفة جداً وطباخة ماهرة».

سألتها فيما إذا شعرت، في فترة ما، بأن أمها تهتم بها؟ قالت: «نعم، لقد تعرضتُ لحادث .. فقد صدمتني سيارة، وبقيت في المستشفى شهرين .. بقيت أمي معي كل الوقت .. وفي الحقيقة بقيت في المستشفى خلال الأسبوع الأول ليل نهاره .. سألتها: «جوان، هل كان من واجبها أن تفعل ذلك؟» صمتت ثم أجابت: «لا لم يكن من واجبها .. ثم سألتها لماذا بقيت أمها معها في المستشفى إذا لم يكن من واجبها .. صمتت طويلاً ثم قالت: «ولكن لماذا قالت لي إنها تكرهني؟» أجبتها: «في بعض الأحيان يقول لنا آباؤنا أشياء لا يقصدونها فعلاً».

بعد ذلك دخلنا في عملية التسامح واستطاعت جوان أن تتخلص من الماضي وتتمنى الخير لأمها .. وفجــأة أخــنت تبكــي ثانية وتقول: «لقد افتقدتها .. وكنت دوماً أود أن أقول لها بأنني أحبها» .. قلت لها؛ «يمكنك فعل ذلك الأن .. لأنها ستشعر بذلك».. قالت بصوت مرتفع والدموع تملأ عينيها «إنني أسفة يا أمي لأنني كنت سبب آلامك .. أنا أحبك».

وفي اليـوم التالي اتصلت لتشـكرني لأنها اصبحت حرة واسـتطاعت أن تنام جيـداً لأول مرة منذ خمس سـنوات ... والمفاجــاة أنهــا حلمت بأمها وهــي تطلب أن تســامحها وأخبرتها بأنها تحبها ... وقالت لي: «الأن اصبحت علاقتي قوية مع أمي شكراً لك» ..

والأن أطلب منك أن تفعل الشيء ذاته ا فإذا كان لديك أي شيء ضد أبويك عليك أن تسامحهما .. وأن تسير بنفس العملية التي علمتك إياها حول التسامح وتسامحهما تماماً عن كل ما حصل في الماضي .. بعد ذلك، إذا كانا قد رحلا عن الحياة يجب أن تفكر بكل ما هو جيد عنهما، كما عليك أن تصلي وترسل الحب لهما .. وإذا كانا لا يزالان على قيد الحياة فاشكر ريك .. حاول دوماً أن تكون معهما وتحضنهما وتحبهما، وتقدر مشاعرك تجاههما .. فأنت الأن على استعداد لإتمام المسار على طريق القوة الشخصية.

إذا كان لديك مكان لتعيش فيه فأنت بنعمة .. إذا كنت محبوباً فأنت بنعمة .. وإذا امتلكت كليهما فأنت مبارك ..

قول مأثور من هاواي



كان هناك توامان، في العشرين من العمر، يسيران في الصحراء وأثناء الرحلة بدأ كل من مايكل وداني نقاشاً وخلال المناقشة قام مايكل بصفع داني صفعة قوية على وجهه جعلته ينزف من فمه .. ودون أن ينبس ببنت شفه كتب داني على الرمل العبارة التالية: •قام شقيقي التوام مايكل اليوم بصفعي على وجهي مما جعلني أنزف،.

تابعا السير حتى وجدا واحة وقررا الاستحمام بالماء البارد .. لم يكن داني يجيد السباحة فبدأ يفرق، ولكن مايكل أنقذه ودون تردد .. وعندما استرد داني أنفاسه من شدة الخوف والألم كتب على صخرة العبارة التالية: «اليوم قام شقيقي التوام مايكل بإنقاذ حياتي».

نظـر مايـكل (ليـه بفضول قائــلاً: «عندما صفعتك كتبـت ذلك على الرمــل، وعندما أنقذتــك كتبت ذلك على الصخرة ماذا تقصد بذلك؟».

أجاب داني وهو يبتسم: «مايكل، عندما يؤذيك أخوك يجب أن تكتب ذلك على الرمل حتى تمحوه رياح التسامح والمحبة، ولكن عندما يحدث شيء عظيم فيجب

أن تحفره على صخرة ذاكرة القلب .. بحيث

لا يمكن أن يمحوها شيء،،

نظر إلى مايكل وتابع قائلاً: «مهما حدث بيننا فإنني اسامحك وأحبك». أجــاب مايــكل رهــل تذكر يا داني ما قاله والــدك لنا؟ كان يقول لنا إذا كان لديك مــكان لتعيش فيه فأنت في نعمــة، وإذا كنـت محبوباً فأنت في نعمة، وإذا امتلكت كليهما فأنـت مبارك ،. إنني مبارك لأن لي أخاً مثلك، .. بعد ذلك عانق كل منهما الأخر وتابعا السير والحب يغمرهما.

هل سمعت في حياتك أحداً يقول «أنا أكره أخي» أو «لم أتكلم مع أختي منذ سنوات» أو «أمي تحب أخي أكثر مني . إنني أتمنى موته؟».

وكما تعلم فقد مررت بتجربة مماثلة .. كنت أشـعر بأن إخوتي وأخواتي ليسـوا إلا مصدراً للإزعاج! ولكن عندمـا كانت الحياة تشـتد على فهم ملاذي

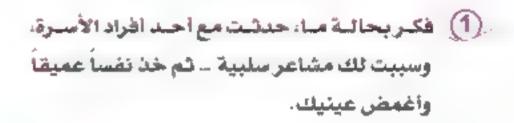
الوحييد .. ريمنا ستقول «أنبت لا تصرف

أخي اله أحقر إنسان على وجه الأرض، ربما لديك الأسباب الكافية لتشعر بهذه الطريقة .. ولكنك تعلم بأن شعورك تجاه أي شخص يعتمد على إدراكك لما يحدث بينكما .. لا بد إذن من الفصل دائماً بين الشخص وسلوكه، فالإنسان اكثر من سلوك.



ولذلك يجب قبول الآخر كما هو والعمل بموجب رسالة السلوك

إن إدراكنا لحالة ما يقودنا أحياناً إلى الكثير من الصعوبات .. لذلك نحس بحاجة إلى مرونة أكبر في طريقة تواصلنا مع الأخرين حتى نستطيع السيطرة على إدراكنا الحسي. وقيما يلي نموذج تستطيخ استنخدامه للسييطرة على إدراكك الحبسي . ، وهذا ما ادعوه المواقع الثلاثة:



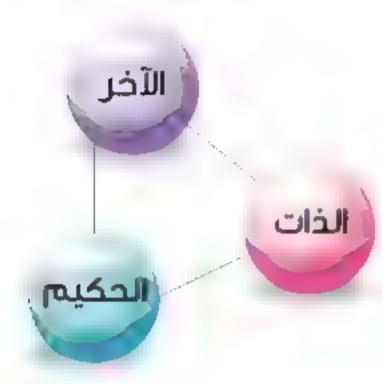
. (2) تخيل أن هذه الحالة تتكشف لك الأن.

مشاعرك .. ثم افتح عينيك.

- . (قب نفسك وانت في هذه الحالة .. انظر إلى المشهد وهو يتكشف من وجهة نظرك فقط .. لاحظ مشاعرك.
- والأن تخيل نفسك مكان الشخص الأخر ولاحظ
 سلوكك وردة فعلك من وجهة نظر ذلك الشخص
 وكأنك هو .. تخيل شعورك فيما لو كنت مكانه.
- وداما عور المعاورات عيد و معادله .. هذا الحكيم .. لاحظ الله مشاعر حيادية ومتوازنة .. انظر إلى هذه الحاللة ثانية من وجهة نظر الحكيم .. لاحظ

إن هــنا التمريــن سيســاعدك علــى رؤية الحالة من ثلاث وجهــات نظر مختلفة ممــا يمنحك على الفور المرونة لتسيطر على إدراكك الحسي.

بعد الانتهاء من هذا التمرين يجب أن تبدأ بعملية التسامح، ومن ثم التركيز على أهمية الأسرة .. لا بد أن تفكر بتعديل سلوكك واستخدام الخبرة التي اكتسبتها والمرونة التي طورتها .. والأن فكر بما هو جيد عنده/ عندها وأرسل لهما الحب، لقد حان الوقت لتبدأ بالخطوة الأولى وترفع سماعة الهاتف وتطلبه/ تطلبها: تذُكر: إنك عندما تفعل ذلك فإنك ترضي الله عزوجل وتتعرض لرحمته وبركته.





قلوة الجلب

وبهذه الطريقة ستكون في طريقك نحو محبة أولادك؛





«إن وجود الكهرباء في البيت أمر رائع بحيث نستطيع إنارة البيت كله. ولكن أن يكون لنا أولاد فهو نعمة ونور من الله ينير قلوبنا ويحى أرواحناء «الدكتور إبراهيم الفقى»

> قال كريم: «أنا وأحد من أولاد سبعة في أسرتي .. في أحد الأيام كنت أنعب في باحدة الدار الخلفينة .. شعرت بالعطيش، فدخلت إلى البيت لأشترب .. كان والدي قد عباد للتو من عمليه ليتناول طعيام الغذاء .. كان يجلس مع صدينق لنه في العمل على طاولتة في المطبخ .. كان هنيات بياب يقصيل المطبخ عن حجرة المؤونة، ولم يكن والدي يعرف بوجودي هنا .. سأثه صديقه ،منذ زمن طويل وانا اود أن اطرح عليسك مسؤالا .. لديك مسبعة أولاد .. أي ولد منهم تحبه أكثر من الأخرين؟، .. وطالما كنت أسترق السمع تمنيت أن يقول والندي بأنني الأبين المقضيل .. قال والذي عفذا أمر سنهل، إن ابني أحمد الذي يبلغ من العمر اثني عشر عاماً مصاب الأن بالأنفلونزا وهو مريض جداً ولنن يستطيع مضادرة المنزل قبل أسبوعين على الأقل ..



ولكنك سألتني عن طفلي المفضل .. إنها ابنتي فاطمة ذات الواحد والعشرين ربيعاً فقد تخلى عنها خطيبها، وهي الأن حزينة .. ولكن الحقيقة اثني احب ابني محمد الذي يبلغ الثامنة عشر من العمر أكثر.. فقد نجع في الثانوية بمعدل 75 % فقط ولم يتم قبوله في كلية الطب وسيعيد الامتحان في العام القادم .. أما قرة عيني فهي سميرة التي تبلغ الني عشر عاماً.. إنها لا تستطيع تحديد الرياضة التي تحبها، على عكس صديقاتها الرياضة التي تحبها، على عكس صديقاتها اللواتي لهن اهتمامات محددة، مما يجعلها



تشعر بالوحدة .. ولكنني اعتقد أن محبوبتي هي نانسي ذات السنتين خاصة وأن بزوغ استانها يؤلمها الأن وهي تبكي معظم الوقت ولا تستطيع أن تأكل.

تابع والدي حديثه عن كل واحد منا .. وأخيراً قاطعه صديقه قائلاً: القد سألتك عن ابنك المفضل، ولكنك ذكرتهم كلهم! من هو ابنك المفضل؟ أجاب والدي والابتسامة ترتسم على وجهه: اكلهم، وكل من هو بحاجة للاهتمام به، وخاصة في الأوقات العصيبة ، .. ثم نظر إلى صديقه وقال: اعتدما يكون لديك أولاد ستكتشف كم تحب كل واحد منهم ستقدم لهم الطعام حتى ولو أدى ذلك أن تنام وأنت جالع .. ستقدم لهم الماء ولو أدى ذلك أن تنام وأنت عطشان .. ومهما فعلوا أو قالوا لك فلن يحبهم أحد أكثر منك... إن أولادي هم نور حياتي.

أن يكــون لديــك أولاد فصــذه نعمة مــن الله ـ. والله يبارك من لديه أولادوليرزق سبحانه من لا ولد له

بعيض النياس يقيدرون هذه النعمية ويقومون بتربية أولادهم على أفضل وجه .. ولكين البعض لا يبذل الجهد الكافي لتربية أولاده بصورة جيدة.



في إحدى ندواتي عن تربية الآباء الناجحة، سألت المشاركين عن أهم شيء في حياتهم .. أجاب رجل في الأربعينات من عمره: «إن أولادي هم أهم ما في حياتي» .. سألته: «هل تقضي معهم الكثير من الوقت؟، قال: «حسناً، ليس كثيراً لأنني مشغول بعملي».. إذن هذا رجل أهم شيء بالنسبة له هو أولاده، ومع ذلك يعترف بأنه لا يقضي معهم الكثير من الوقت وقد برر ذلك.

ماذا بالنسبة لك؟

هل تحب أولادك؟

هل تقضي معهم وقتاً خافياً ومفيداً؟

هل تعاملهم بمنتهى الاحترام؟

هل تعلمهم ليكونوا بأحسن حال وفي مجالات الحياة كافة؟

تقول جانس لونغ هاريس Janis long Hamis في كتابها ،ما هي الصفات المشتركة للأباء الصالحين ، ، إن الأولاد البالغين، سواء كانوا سعداء أم لا ، فهم حصيلة تربيتهم . . كذلك جاء في كتاب دان ميلمان Dan الأولاد البالغين، سواء كانوا سعداء أم لا ، فهم حصيلة تربيتهم . . كذلك جاء في كتاب دان ميلمان Millman ، السيطرة على الجسم والعقل ، بأن الأولاد لهم حمسه احساحات رئيسية:

- الأمان.
 - .(2) الحب
- . (3) الشعور بالثقة.
- . (یحمیهم)،
 - رق الاكتساب.



وجاء في كتاب الحاجات النفسية للدكتور مصطفى أبو سعد: إن اكتمال شخصية الطفل تتم حين يوقر الوالدان لايتهما سبخ اهتباهات:

. (2) الحب.

(4) القبول.

- الأمن والطمأنينة.
- - . (3) الاعتبار.
 - (5) المدح.
- (6) التاديب.
 - . (7) الإيمان والقيم.

عندما يشعر الأطفال بالأمان والحب، يكون احترامهم لذاتهم صحيحاً وثقتهم بنفسهم قوية، كما أنهم عندما يتم تشلجيعهم لاستخدام قوتهم الخلاقة فسيشعرون بأنهم مختلفون واستثنائيون .. لقد جرى دفعهم للمشاركة بالنشاطات المختلفة وأصبح لحياتهم معنى .. وبهـنه الطريقة يكبر الأولاد ولديهم شعور جيد عن أنفسهم وآبائهم، ويظهر ذلك في كل نواحي حياتهم.

فاذا يحدث عندما لا يشعر الأولاد بالحب؟

نلاحظ التبدل بقوة الحب في مصير عشرات الأطفال النين ولدوا في يوغوس الافيا السابقة أثناء الصراع والحرب الأهلية خلال التسعينات، عندما قامت الجيوش بالسلب وأعمال

> العنيف فين البيلاد، وتعرضت النسياء للاغتصباب والحميل بأطفال لا يرغبن بهم.. معظم هؤلاء الأطفال كان مصيرهم دور الأيتام تتأمين احتياجاتهم الفيزيولوجية، وبالتالي أهملت احتياجاتهم العاطفية .. وعندما انتهت أعمال العنف وجاء الناس من بلدان أخرى لتبني هـؤلاء الأطفال، فقد ذهلوا لما رأوه.. وعلى الرغم من أن هؤلاء الأطفال كانوا يحصلون على الطعام والملجأ والعناية الطبية إلا أنهم لم يكونوا أصحاء .. إنهم مرضى ويعانون من ضعف النمس، وقدراتهم الفيزيائية والعقلية ليست طبيعية .. كل ذلك بسبب فقدانهم الحبء

> > إن الحب ضروري لأولادنا ولنا كبشر .. وعندما يفتقد الأولاد الحب سيشعرون بالوحدة والضياع، كما أنهم سيقومون بسلوكيات سلبية وهدامة تظهر من خلال تصرفاتهم،



ئتكن أكثر دقة .. هناك سبعة أمور يجب أن سحاساها عندما تربي أولاوك.

. (1) عدم الاستماع لهم:

وهذا أمر شائع، كثيراً ما نسمع أولادنا يحتجون بأن أباءهم لا يستمعون لحاجاتهم ولا يتفهمون ما يريدون.

🥒 🗘 الانتقاد:

عندما تنتقد أولادك فأنت تجعلهم يشعرون بالدونية وعدم أهميتهم وبالضياع.

...(3) المقارنة:

لسوء الحظاء فإن معظم الأباء يجرون مقارنة بين اولادهم واولاد الأخرين. سواء كانوا من الأسرة أو خارج نطاقها . ويفعلون ذلك بطريقة هدامة بحيث يشعر الأولاد أنهم أقل أهمية .. ويشعرون بأن أباءهم يرون أن الأولاد الأخرين أفضل منهم، وهذا يضعف احترامهم لأنفسهم بالإضافة إلى صورة هزيلة لذاتهم.

- 👍 اللومر:

عندما يلوم أحد الأبوين أو كالأهما الأولاد لخطأ ما ارتكبوه، فإن هذا يجعلهم يشعرون بالذنب ويعدم جدارتهم وبالوحدة ..

ـ (5) السخرية:

غائباً ما يسخر الآباء من أولادهم بخصوص تصرفاتهم أو طموحاتهم .. على سبيل المثال: إذا قال ولد لأمه: «سأصبح يوماً ما طبيباً» فإن الأم يمكن أن تجيب بسخرية «متى، في هذه الحياة؟» إن السخرية يمكن أن تسبب شعوراً بعدم الثقة والجدارة وبالوحدة .. كما أنها يمكن أن تحطم الأحلام.

. 6 السيطرة:

يحاول الكثير من الآباء السيطرة على نشاطات أولادهم من كل النواحي ... فليس من حق الأولاد اختيار أو تقرير أي شيء في حياتهم .. إن هذا النوع من السيطرة يسبب للأطفال عدم الثقة بقدراتهم للقيام بأي شيء بأنفسهم.

🦪 التعميم:

وهنذا يعني عندما يأخذ الأباء ناحية سلبية واحدة من تصرفات أولادهم ويقومون بتعميمها، بحيث أن كل شيء يقوم به الولد يتم وصمه بذلك السلوك السيئ .. مثلاً، إذا حصلت البنت على علامات سيئة في مادة الرياضيات فإن أبويها يعتبران أنها كسولة في المدرسة .. عندما يعمم الأباء فإن الأولاد يفقدون الاهتمام للقيام بأي شيء، لأن الأهل .. يعتبرونهم فاشلين.

وبالطبع فالقائمة تطول، ولكن أعتقد بأن الأشياء التي ذكرتها والتي يقوم بها الأبناء في تعاملهم مع أولادهم هي من أكثر الأمور أذى لهؤلاء الأولاد.

مهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء ..

والآن سوف أعرض عشرة أشياء أنت بحاجة لها أثناء تربية أولادك:

🥌 🚺 عبرُ لهم عن محبتك:

عبر لهم عن محبتك غير المشروطة، مهما حدث، ولا بد أن يعرفوا أن حبك لن يتغير مهما كانت الظروف أو الأحداث .

2 مدى قبولك لهم؛

يجب أن تقبل أولادك على أنهم بشر استثنائيون ورائعون .. كما أنهم نعمة من الله .. ومسؤوليتهم تقع على عاتقك، ولكن لا تستطيع أن تمتلكهم.

🥒 🔇 احترم أولادك:

يجب أن تعاملهم بنفس درجة الاحترام التي تمنحها لأهم شخص في حياتك.

- 🚯 ئق بأولادك:

ثق بهم وعلمهم الثقة بالأخرين،





(5) استوع لهم:

استمع لهم بصدق كي تفهمهم وعبر لهم عن اهتمامك. استمع لهم وركز انتباهك، دون تحيز، وبخالص الحب والاحترام،

6 شجعهم:

لا تفوت أي فرصة يمكن أن تقدم لهم فيها كلمة تشجيع، واجعلهم يشعرون بأنك مهتم بما يفعلون.

🦟 🧷 قدم لهم المديع:

يقــول رائــد علــم النفس الحديث الدكتور وليام جيمس William James : -إن أعمق مبدأ لدى البشــر هو الســعي للحصــول علــى التقديــر، ... عندما تقــدم المديح والتقدير لأولادك فإنهم سيشــمرون بالثقــة والأهمية، وهذا يساعدهم ليكونوا بأفضل وضع.

...(8) شارکهم, حیاتهم:

وهذا الأمر يمكن أن يكون أفضل شيء يفعله الأباء ليشعر الأولاد باهتمام أبائهم بهم وبما يفعلونه .. فهذا الأمر يشعرهم بأهميتهم .. وتزداد ثقتهم بأنفسهم، كما تزداد قوة علاقتهم بأبائهم.

- 🧐 تفهم اوضاعهم:

يعتب التفهم أحد أهم العناصر للتواصل الجيد .. استمع الأولادك وابدل جهداً لتتفهم الأسباب الكامنية وراء تصرفاتهم، وبعيد ذلك لابد من العمل معاً لحل المشكلة.

🥌 📵 ئابر على نھجك؛

وباختصار، عليك الاستمرار والقيام بجميع ما سبق بصبر ومحبة، إذا استطعت القيام بذلك فستكون عظيماً ومستعداً للاستمرار في هذا المسار نحو الجزء التالي من طريق القوة الشخصية وهو محبتك لعملك.



ك حب العمل ..

«إذا أحببت عملك .. فأنت لست بحاجة لأن تعمل من أجل أي إنسان بقية حياتك»

كونفوشيوس

أنا أكره عملي! كم من المرات سمعت الناس يرددون هذه العبارة؟ يقول جاك كانفيلد Jack Can field في كتابه «احتـرام الـنات وقمة الأداء» بأن «من بين كل شخصين يوجد واحد لا يحـب العمل الذي يقوم به ... وهـؤلاء يفضلون القيام بعمل آخر أو في مكان آخر».. كما جاء في كتاب Les Brown «الحياة مع الانفعال» ما يلي: «اكثر من تسعين بالمائة من الناس يكرهون عملهم».

قرات في مجلة المختار ،Readers Digest أن ،أكثر من خمسين بالمالة من الناس لا يشعرون بالرغبة في الذهاب إلى العمل، ولو كان الخيار لهم فلن يذهبوا،.

جاء هي كتاب دينس ويتلي Oenis Waitley ، متعة الحياة، ما يلي: ، يقضي البالغون معظم حياتهم بالعمل والتفكير بــه والحديث عنه، كما يقضون

ممظلم الوقت فني مكاتبهم أكثر

من بيوتهم .. ولكن أغلبنا يجد عمله ممالًا لا تجديد فيه . تكنه أمر لا لابد منه في الحياة كالموت والضرائب... يبدو ذلك غريباً، أليس كذلك و



خـالال إحـدى ندواتي عن القوة الذاتية قالت إحدى النسـاء: «إن المتعـة الوحيدة التي أحصل عليها من عملي هي في الساعة الخامسة عندما يحين وقت الانصراف، ا وذكر أحد الرجال: «إن أفضل وقت بالنسبة لى في العمل هو عندما أحصل على شيك بمستحقاتي!» وقال

موظف آخر ، کیف یمکن آن أحب عملی؟ إنه

ممل ولا أشتعر بالارتيباح، .. وأكثر ما

أدهشني هو ما قاله أحد المدراء

التنفيذيين الذي يراس أكثر من مئتي موظف بالإضافة لميزانية تبلغ خمسة ملايين دولار: «كنت أحب عملي ولكنني الأن لا أشعر بأي حافر للنصاب إلى العمل، كما انخفض إنتاجي

عما كان عليه،.

من ناحية أخرى، أظهرت الأبحاث التي أجريت في اليابان بأن العمال اليابانيين، بشكل عام، سعداء وأصحاء ولديهم منا يحثهم ويدفعهم تجاه شركاتهم وهذا ما يفسر الإنتاجية العالية التي ساعدت اليابان لتصبح سريعاً من الدول الرائدة بالعالم في مجالات كثيرة.

ماذا عنك؟

هل تحب عملك؟

هل تشعر بالنشاط صباحاً لأنك ذاهب للعمل؟

هل تشعر أنك منتج؟



من خلال خبرتي وجدت أن الناس يجتازون أربع مراحل خلال فترة عملهم:

ا. الجذب،

وهنذه هي المرحلة عندما تباشر عملاً جديداً وتشعر بالحماس والحافز للعطاء ... وتكون إنتاجيتك عالية وتفكيرك عملياً.

٦. التقدير:

فتنتقيل مين حالة الجذب، حيث تكون العواطف في آوجها، إلى شيعور اكثير نضجاً .. إنها المرحلة التي تستطيع فيها تقدير عملك والفرص المتاحة.

٣. التآلف:

وهي المرحلة عندما تألف كل شيء وتشعر بالارتياح عند أداء المهام المطلوبة .. وتعتبر هذه المرحلة نقطـة التحول بالنسبة لمعظـم الموظفين لأنهم اعتادوا كل شيء وأصبح لديهم مجـالُ مريحٌ .. إنها أيضاً المرحلة التي تصبح فيها الأمور أمراً مفروعاً منه.

ع، الملل: ﴿

ونظراً لطبيعة العمل الرتيبة، فإنك تشعر بالملل ويتكون لديك شعور سلبي تجاه عملك.





اجتنب سبعاً ..

كيف يمكنك الاستمرار في مرحلة الجذب والاستمتاع؛

لنبدأ أولاً بتجنب الأشياء التي تسبب فقدان الحماس والمتعة:

- . (1) ابتعد عن الأشخاص السلبيين، الذين لا يرون في عملهم وإداراتهم سوى الأشياء السلبية.
 - (2) لا تحمل مشاكل بيتك إلى مكان عملك.
 - . (3) تجنب التفكير السلبي والمزاج السيئ.
 - .(4) تجنب المماطلة.
 - الا تتوقع حدوث اشياء سيئة.
 - (6) لا تمض وقتك في العمل لمجرد قضاء الوقت من دون إنتاج.
 - آل لا تسمح بإهمال صحتك وشؤون اسرتك على حساب العمل.

إذا تجنبت السلوكيات التي تفقد الناس اهتمامهم بالعمل، يمكننك المباشرة بالتركيزعلى الأمور التي تجعلك تستمتع بكل دقيقة اثناء العمل.

عشر تجعلك محبأ لعملك ..

وفيما يلي عشرة طرق تساعدك لتكون سعيداً في عملك:

- مصادقة أشخاص إيجابيين ولديهم الحماس.
- أحصيص بعيض الوقت الأسرتك واقض معهم وقتاً ممتعاً.
- . خصيص بعيض الوقت لصحتك: مارس المشي والهروكة، أو اذهب إلى النادي من أجل صحة أفضل، تخلص من الضغوط واجتمع بمن يهتم بصحته.
- خصيص بعيض الوقيت لعقليك:
 وسيواء كنت تفضيل التأمل الذاتي
- أو الاسترخاء أو أي تمرين نفسي آخر، عليك أن تدرب عقلك على الأفكار الصحية والإيجابية.
- ﴿ خصص بعض الوقت لتطوير نفسك؛ اقرأ لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة يومياً، واستمع لأشرطة التسجيل (وخاصة في الوقت الضائع الذي تقضيه في السيارة)، شاهد الأفلام الممتعة، واحضر ندوة واحدة في الشهر على الأقل ترتبط بمجال عملك أو حول تطوير ذاتك.
 - (6) ركز طاقتك أثناء عملك على تحقيق أهدافك.
- . [7] طور «عادة الإلحاح» ونفذ الأشبياء الآن .. وإذا وجدت نفستك متردداً استأل نفستك عن السبيب» ثم استبعده ونفذ العمل.
 - . (8) دون كل ما هو جيد .. بخصوص عملك واقرا القائمة لنفسك يومياً.
 - . (9) تصور نفسك وانت تحقق أهدافك لكي تصل إلى أعلى مرتبة في شركتك.
 - · إِنْ الْتَأْكِيدِ: تحدث لنفسك بصورة إيجابية، افعل ذلك بإحساس يومياً.





قبإذا كنبت لا تزال تشعر بأن عملك ليس مرضياً، لا بد إنن أن تتحرك .. قم بتحضير سيرتك الذاتية، وابدأ البحث عن عمل آخر.. ولكن يجب أن تستمر بتقديم أفضل ما لديك في عملك الحالي حتى تتركه لأنه لا بد من الحفاظ على علاقات جيدة.

لقد كنت أحلم، منذ كان عمري ست سنوات، أن أصبح مديراً عاماً لفندق خمس نجوم في بلد أجنبي .. ولهذا درست وسافرت وعملت ليل نهار حتى حققت هدفي .. لقد استمتعت بكل دقيقة عمل وحققت نجاحاً كبيراً، ثم بدأت أشعر أنني فقدت شيئاً من سعادتي السابقة، وانخفض إنتاجي، وأدركت أنني أقضي ساعات في العمل دون إنتاج فعلي.

بعد ذلك قررت تغيير عملي ليس بالانتقال إلى فندق أخر، بل بتغيير مهنتي كلياً.

وكما هو الحال دوماً، فقد واجهتُ الانتقادات من كل المحيطين بي، ولكنني كنت مصمماً على التغيير، لذلك درست كل ما وجدته بخصوص التطوير الذاتي والسلوك البشري .. وكتبت أول كتاب لي، والذي كان الأكثر رواجاً، وبدأت أعلم مهاراتي للأخرين.. كنت أسافر أحياناً بالسيارة لمدة أربع ساعات لتقديم ندوة لشخصين فقطا ومع ذلك لم أتراجع .. واستمريت حتى وصلت لأهدافي .. ادركت أن مشيئة الله هي الأفضل لي، لقد أصبحت متحدثاً عالمياً لأساعد الناس وأوجههم نحو السعادة وباتجاه ربهم، لكي يعيشوا ويستفيدوا من القدرات التي منحهم إياها للانطلاق نحو النجاح المطلق .. إنني الأن أكثر سعادة من قبل وقد اتخذت قراراً واعياً لأعيش حياة متوازنة، بعيدة عن العادات السلبية ومليئة بالحب والتسامح. ولهذا فإن حبك لعملك هو جزء هام من عملية القوة الشخصية .. فلا تضبع دقيقة واحدة من حياتك بالتفكير بطريقة سلبية تجاه عملك مهما كلف الأمر .. وقوق كل هذا تذكّر أن الله أكرمك بعمل يساعدك في معيشتك وشراء احتياجاتك.

ولا بد أن تعدد وتشكر على الدوام نعم الله عليك، وأن تتبنى مواقف صحيحة وتهيئ نفسك للمهمة التالية. إذا فعلت ذلك فستكون مستعداً للاستمرار بمسارك نحو القوة الشخصية وافتح الباب لمحبة الجميع.





🕜 محبة الجميع ..

«لقــد حكمتُ عليــه، ولعنته وكرهته .. حتى رأيته فــى أحد الأيام يصلى ولكننى دهشت عندما عرفت أنه يصلى من أجلى»

د. إبراهيم الفقي

عن النبي : (أن رجيلا زار له في قريبة أخرى فأرصد الله على مدرجته ملكا فلما أتى عليه قال: أبن تريد؟ قال: أريد خاً لي في هذه القرية، قال: هل لك عليه من نعمة تربها عليه؟ قال: لا غير أني أحببته في الله تعالى. قال: فإنسى رسبول الله إليبك بأن الله قند أحببك كمنا أحببته فيه). (حديث منحيح)

عندما بدأتُ بدراســة الطاقــة وأنظمة خطوطها، قال لي أستاذي بأننس يجب أن أسامح الجميع حتى احتفظ بالطاقية، وأن أقبيل الناس على حالهم .. قلت له ،أعرف بأن التسامح ضروري ولكن كيف لي أن أحب الجميع؟ فهذا أمر ليس سنهلاً عنه ابتسم وقال: كل الأشياء تكون صعبة قبل أن تصبح سهلة وكل شيء يستحق أن تحصل عليله يستحق أن نعمله ... منا قالته الأستاذ جعلتي أفكر طوال الليس .. وفي اليوم التالي طلبت منه أن يعطينني أضكاراً محمددة كيسف يمكس أن أحب الجميع .. قال لي: «إثنى سعيد الأثك تبحث عن طرق لتكون بأحسان حال .. شال تريد أن تكون موضع تقدير واحترام ومحبوباً من الأخرين؟، قلت ،طبعاً ، فسألني فيما إذا كنت أعرف قوانين العودة والعقل والتجاذب.



عندما أجبت بنعم، طلب منى أن أخبره عن كل واحد من هذه القوانين:

«إن قانون العودة هو أن ما يذهب بصورة دائرية يعود بنفس الطريقة وما يذهب إلى الأعلى يعود إلى الأسفل .. أما قانون العقل فهو أن كل ما تفكر به يتسلخ بحيث تسلقطيخ أن ترى تفاصيله، وأخيراً قانون التجاذب وهو أن عقلك عبارة عن مغناطيس يجذب الناس والأشياء والحالات المتشابهة»

ابتسم أستاذي وقال «الآن توفرت لديك كل الأسباب التي تدعوك لحب الجميع».

وقد بدأت في ذلك اليوم بحثي الخاص حول ضميه محيه الحميع على النحو التالي: اشياء بحب بجنيها:

ا، تجنب تقديم النصح للآخرين:

هل يبدو ذلك غريباً ؟ دعني أوضح لك .. إن تقديم النصح هو أسهل شيء يمكن أن تفعله، ولكن نصيحتك تستند إلى معتقداتك وقيمك وبرمجتك الشخصية، والتي لا يمكن أن تنظيق أبداً على الشخص الأخر .. وبعدل تقديم النصح، ساعد الأخرين في توسيع أفاقهم .. ساعدهم ليروا الأشياء من وجهات نظر مختلفة .

وبهنده الطريقة تساعدهم في إيجاد الأجوبة التي تستند إلى قيمهم ومعتقداتهم، مما يجعل الحل أكثر فاعلية .. كتب الدكتورنورمان فينست بيل Normen Vincent peeel في كتابه مشكلة تتضمن بذور الحل..





السير الرابيج

قوة الحب



تجنب الاستخفاف بالناس:

يحدث هذا الأمر عادة مع من تعرفهم وتألفهم وبما انهم حولتك دومناً فإنك تعاملهم بطريقة تجعلهم ينفرون منتك .. بعند ذلك سنتدم لأنتك فقدتهم .. ولهذا فإن من الضروري الاستمرار بمعاملة الناس بمنتهى الاحترام والحب.

"لـ تَجِنَب الحديث السيى عن الأخرين»

تحدث دوماً بصورة جيدة عن الأخرين، أو ببساطة اصمت ولا تقل شيئاً.

٤ـ تجنب رفع صوتك للتعبير عن وجهة نظرك:

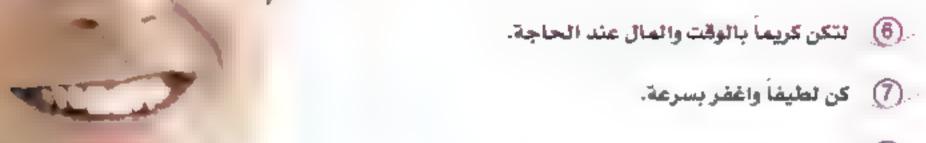
حافظ على هدونك وانقل وجهة نظرك بمحبة .. من الطبيعي جداً أن تختلف بالرأي مع الأخر، ولكن إذا رفعت صوتك فلن يكون تفكيرك بوضع جيد تسـتطيع فيه التواصل وسـيتمكن الأخر من الدفاع عن نفسه وستضيع الفكرة التي تدافع عنها بسبب غضبك.

عندما تتعلم الأمور التي يجب تجنبها، لابد من تعلم الأشياء التي يجب القيام بها.

أشياء يجب القيام, بها:

- . ﴿ كَانَ وَدُوداً وَدَمَثاً مِعَ الْجَمِيعَ،
- . (2) كن مخلصاً دون أن تكون لديك جداول أعمال خفية.
- حاول أن تجد الأمور الإيجابية لدى الأخرين وركز عليها.
 - . (4) كن الكتف الذي يمكن الاستناد إليه في أوقات الشدة،
 - (5) تفهم احتياجات الأخرين،





- . (8) امتدح الأخرين عندما تسنح الفرصة.
- كن البادئ بالمصالحة في حال حدوث سوء تفاهم.
- حاول أن تجد دوماً ما هو مشترك ويمكن تقاسمه. واخيراً تصرف بمرح مع من حولك ..

مسافة بين اثنين هي الضحك،

وكما يقول كونفو شــيوس «إن أقصر

أنت تعليم أن كل إنسيان يستحق المحبة والاهتميام .. لقد نشياً معظمنا مفتقداً للحب .. وهذا سبب إضافي حتى نحب ونهتم بيعضنا اليعض ..

> عندما نحب فإننا، بالإضافة إلى حصولنا عليي حب أكثر، نجعل من عالمنا مكاناً أفضل





والآن سأعطيك تمريناً:

- فكر في شخص ما لا تحبه لأي سبب.
 - . (2) سامحه على الفور.
- . (3) فكر بصفة جيدة لدى هذا الشخص.
- (4) امنحه الحب وارسل له دعاءً صالحاً.
 هذا كل ما في الأمر.

ابدا منذ اليوم وامنح الحب لكل من تصادفه سواء كنت تعرفه أم لا .. ابتسم للناس وقل: •من فضلك، واشكرهم .. حاول استيعاب احتياجاتهم بقلب مفتوح .. إذا فعلت ذلك فسيكون لك أصدقاء وحب أكثر مما تتصور .. وستجد أن بوابة القوة الشخصية مفتوحة لك على مصراعيها من أجل المطوه الثالث لموه الجد، وهي الكبر الدهدي: العطاء

«لا أدري كم سلَّاعيش، ولكــن أرجو يا ربي .. أن أمنح أحدهم الراحة ســواء بابتسامة أو إيماءة أو كلمة أو عمل طيب ــ وأن أفعل ما أستطيعه لتسهيل أمور أخي الإنسان .. أريد فقط القيام بدوري لإنقاذ قلب متعب وحزين ــ وأن أبدّل تجهم الناس إلى ابتسامة مرة أخرى ـ عندها سيكون لحياتي معنى ــ

ليس من المحم كم سأعيش إذا استطعت .. أن أعطي .. وأعطي .. وأعطي

Quick inspiration





(٣) قوة العطاء ..

« إن أفضل وأجمل الأشــياء في العالم لا يمكن رؤيتها أو لمســها .. بل تشعر بها في قلبك،

مهيلين كيلره

في ساعة متأخرة من الليل تعرض تشارلز أوهارا، البالغ من العمر سبعين عاماً، لحادث سيارة تم إسعافه إلى المستشفى حيث أجريت له عملية جراحية الإنقاذ حياته وعندما أفاق وجد الطبيب والممرضة إلى جانبه .. لم يكن تشارلز يعلم أين هو أو ماذا حدث .. كل ما يذكره هو أن الوقت كان مساءً وهو يعبر الشارع ليذهب إلى المخزن لشراء الحليب، وفجأة جاءت سيارة مسرعة نحوه .. تذكر أنه ليس بالإمكان تفادي السيارة، وبعد ذلك أصبح كل شيء شاحباً .. نظر إلى الطبيب وسأله أين أنا أا وماذا حدث أجاب الطبيب والله أين أنا أو ماذا حدث أجاب الطبيب القد نقلتك سيارة الإسعاف إلى هنا بعد الحادثة يا سيد أوهارا .. كنت تنزف بشدة وقد أجرينا لك عملية لننقذ حياتك ..

أوماً تشارلز برأسه تابع الطبيب بصوت رقيق ولقد فقدت رجليك وساعدك الأيسريا سيد أوهارا ولم يبق لديك سوى إصبع واحد وإبهام اليد اليمنى .. بكى تشارلز بشدة وقال: «يا إلهني، إنني طاعن في السن وضعيف، والآن أصبحت مقعداً تماماً كيف سأعيش وأنا على هذا الحال؟ كان يجب أن أموت أو قال الطبيب أود أن أؤكد ثلك يا سيد أوهارا أن الله قدر لك ذلك وستكتشف أن ما حدث هو هبة منه.





بعد مرور حوالي شهر حان الوقت ليفادر تشارلز المستشفى. اصطحبه إلى البيت صديق قديم حيث جلس على كرسي هزاز وهو يفكر بنفسه: «ماذا سأفعل الآن؟ كيف سأعيش بهذه الحالة؟» سمع صوتاً من داخله يذكره بذكاله وعقله المنير الممتلئ بالعلم والخبرة والترحال. كما ذكّره بالمتعة التي كان يشعر بها عندما تصله الرسائل، فانتابه شعور يدفعه إلى كتابة رسائل لأفراد بحاجة للمساعدة كحالته.

قال تشارئز ننفسه «استطيق استخدام اللصيعين الأثنين الباقيين للكتابة».

وقرر الكتابة إلى إدارة السبجن لطلب الإذن من أجل كتابة رسائل تشبجيع ومحبة للسجناء .. وبعد مرور شهر تسلم تشارلز الرد بمنحه الإذن بالكتابة للسبجناء.. إلا أن رسائله لن تلقى رداً لأن ذلك يخالف القواعد والأنظمة الخاصة بالسجن .. مما يعني أن رسائله ستكون من جانب واحد.

وبدون تردد بدأ تشارلز بكتابة أشهاره التأملية وقصصه .. لقد كان ملهماً كما أن رسائله أعطته أملاً .. وقرر الاستمرار بالكتابة من جانب واحد طائما بقي على قيد الحياة.

بعد مرور سنة تسلم تشارلز رسالة من إدارة السجن .. وعندما رأى المغلف شعر بخوف كبير خشية أن تكون الرسالة تطلب منه التوقف عن النشاط الوحيد المتبقي له والذي يعطيه الأمل بالحياة .. وأخيراً فتح الرسالة، كانت قصيرة جداً، كتبها شرطي في السجن يعمل بتصوير البريد:

عزيزي السيد أوهاراء

أرجو كتابة رسائلك على أفضل نوع من الورق لديك ..
إن رسائلك تنتقبل من زنزانية إلى أخبرى حتى
تكاد تتميزق إلى قطيع .. إنيك تمنح الأمل
للمقيمين هنا حفظك الله.

نظر تشارئز إلى السماء والدموع تملأ عينيه، وقال «ارجـوان نسامحني ياريي. لقـد عرفت الأن لمـاذا أعطيتني هـذه الهبـة. الشـكر لـك لمساعدتي في فهم فوة العطاء».



قلوة الجلب

ماذا عنك ؟

هل أنت معطاء؟ --هل تحب مساعدة الناس؟

ان أكثر ما يحتاجه الإنسان في الحياة هو السعادة والحرية والفجاع وسلام العقل .. ونستطيع الحصول عليها كلها إذا منحناها ثلاً خر .. فنحن اغنياء بما نعطيه وليس بما نملك .. فالعطاء هو عمل القلب وليس من العمل .. فالعطاء هو عمل القلب وليس من العمل .. إنه تعبير عن الحب والإيمان، فإذا اردنا أن نأخذ لابد من المباشرة بالعطاء .. يقول المثل الصيني ، ازرع كثيراً تحصد كثيراً، وازرع قليلاً تحصد قليلاً ، ..

ويقول أوريزون ســويت ماردن Orison Swett Marden ، ديجب أن نعطي أكثر حتى نأخذ أكثر .. إن عطاءنا بسخاء ينتج عنه محصول سخيء

تروي إحدى القصص عن ملك لديه كل ما يسعد البشر .. كان شاباً. ثرياً ، قوياً ووسيماً ، وبحسب المعايير المعروفة يفترض أن يكون سعيداً جداً .. ولكن العكس هو الصحيح ، كان تعيساً وبائساً للغاية ، وبالتالي فقد أثر ذلك على سلوكه وقراراته .. جمع في أحد الأيام مستشاريه وطلب منهم علاجاً لتعاسته ، اتفق الجميع على أنه بحاجة إلى تغيير ما .. اقترح أحد المستشارين أن يقوم برحلة صيد طويلة ، واقترح آخر إعادة زخرفة القصر بأكمله ، وهكذا لم تعجب الملك هذه الاقتراحات .. وأخيراً قال له رجل مسن حكيم : «جلالة الملك ، لقد سمعت عن رجل يعيش في أعلى الجبل ..



إنه فقير جداً وثكنه سعيد ثلغاية يمكنك أن تأخذ قميصه وترتديه، وبما أنه سعيد وهو يرتدي هذا القميص فستكون أنت أيضاً سعيداً إذا ارتديته! ... أحب الملك الفكرة، فانطلق فوراً مع حراسه .. حاملاً الهدايا ثلرجل .. وعندما وصلوا إلى أعلى الجبل اقترب الملك من الرجل قائلاً: ،إنني تعيس للغاية وقد علمت أنك سعيد جداً، ولهذا أتيت الأطلب منك قميصك الأرتديه فأصبح سعيداً مثلك، .. نزع الرجل قميصه دون تردد وأعطاه للملك.. أخذ الملك القميص وطلب من الحراس إعطاءه الهدايا، ولكنه فوجئ برفض الرجل لها بطريقة مهذبة .. عاد الملك إلى قصره وارتدى القميص على أمل أن يشعر بالسعادة في الحال .. مرّ أسبوع وهو الا يزال على حاله من التعاسة رغم ارتدائه القميص طوال الوقت.

أخيراً قرر الملك الذهاب إلى الرجل السعيد ثانية، لكنه ذهب وحده هذه المرة.

عندما وصل إلى أعلى الجبل وجد الرجل أكثر سعادة من قبل .. سأله الملك: «كنت سعيداً عندما كنت تملك هنذا القميص، والأن أنت أكثر سعادة رغم أنك لا تملك قميصاً .. أما أنا فقد كنت تعيساً قبل أن أخذ القميص، والأن أصبحت أكثر تعاسة رغم ارتدائه طوال الوقت .. فما هو السر 9، وبابتسامة دافلة قال الرجل: «يا جلالة الملك، السعادة عمل داخلي .. السعادة مر تبطة كلياً بالله الذي يمنحها للبشر .. لقد كنت وسأبقى سعيداً لأني أحب الله من قلبي، وعندما اليتني أعطيتك، وهذا جعلني أكثر سعادة أيها الملك، إذا أردت السعادة حقاً ابحث عنها في داخلك .. اقترب من ربك وكن معطاءً».

أنت تعلم أن العطاء لا يعني المال فقط .. هناك طرق عديدة للعطاء.. تستطيع مثلاً أن تعطي المعرفة.. تستطيع أن تغير حياة أحدهم بابتسامة أو بصنع المعروف .. يمكنك العطاء بمجرد النية الحسنة .. لا يهم ماذا تعطي ولكن افعل ذلك ..

والآن سوف أطلعك على أربعة طرق مختلفة للعطاء .

- . (1) عطاء المال،
- . (2) عطاء الوقت،
- . (3) عطاء المعرفة.
- . 🕰 عطاء الموقف،





قوة الحب





«كُلُ مَا تَنْفَقَهُ يَذْهِبَ .. كُلُ مَا تَحْتَفُظُ بِهِ سَيْحَصَلُ عَلَيْهِ أَحْدُهُمْ .. كُلُ مَا تَعْطَيْه هُو مَا تَهْلُكُهُ لَلْأَبِدَ :

الدكتور ويل روز Will Rose

كانت الساعة حوالي الثانية صباحاً ولا يزال كارل مستيقظاً، مستلقياً على سريره وهو يمسك بيده ورقة نقدية بقيمة مله دولار.. كان هذا كل ما يملكه من نقود .. فقد شُرَح من عمله وليس لديه دخل أخبر ليغطني ديونه أو ليدفع إيجار بيته أو حتى لشراء الطعام .. وبما أنه لا يزال مستيقظاً فقد قرر مراجعة بريده الذي لم يطلع عليه منذ أسبوع .. فتح أول رسالة من المصرف يطالبه بتسديد القرض .. أما الرسالة الثانية فكانت من شركة بطاقات الالتمان تبلغه إلغاء بطاقته لأنه ثم يسدد أقساط ثلاثة أشهر.. والرسالة الثائثة كانت من صاحب المنزل يبلغه أنه إذا لم يسدد الأجرة المتأخرة فسيقوم باتخاذ الإجراءات القانونية ضده.. توقف كارل عند هذه الرسالة ولم يتابع قراءة البريد.



جلس على الأرض ونظر إلى السقف والدموع في عينيه وقال: «با الهي اطلاب منك العون، ابني وحيد وففير وليس لدي حبلة . . إثني دون عمل وسابقي في الشارع فرينا، ارجوك ساعدني» . . ثم يكي حتى ذام.

استيقظ حوالي العاشرة صباحاً، ارتدى ملابسه وخرج بيحث عن عمل .. دخل حوالي عشرين مخزناً وشركة، ولكن جهوده ذهبت هباءً .. فقرر أن يشتري شطيرة ويعود إلى البيت .. وعندما همّ بالدخول إلى مطعم في شارع مكتظ، لاحظ امراة في الثمانينات من عمرها تحاول عبور الشارع كانت السيارات كثيرة ومسرعة بالاتجاهين .. صرخ كارل «انتبهي يا سيدتي! احذري» ولكنها لم

تسمعه وتابعت عبور الشارع .. ركض كارل نحوها وأمسك بدراعها وساعدها على عبور الشارع بأمان .. قالت له وعيناها المتعبتان ممتلئتان بالدموع الماذا انقذتني كنت اريد أن أموت! .. سالها كارل الماذا؟ .. أجابت اكما تحرى إنني مسنة ووحيدة ومريضة وفقيرة .. ليس لدي بيت ولا أحد يهتم بي ولم اتناول أي طعام منذ ثلاثة أيام .. ودون أي تردد مد كارل ذراعه للسيدة وأخذها إلى المطعم واشترى لها الطعام وجلس يتحدث معها حتى انتهات من الأكل .. بعد ذلك أعطاها ما تبقى من المنة دولار وتمنى لها حظاً جيداً وعاد إلى منزله وهو بقول للقلبية التعبر الني غلى بعبر بأن الله لن للحلي على .. وفجاة رأى رجلاً يعبر الشارع ويركض نحوه ويقول له «عفواً لقد رأيت ما فعلت وكم كنث لطيفاً مع السيدة المسنة .. لدي شعور بأنك قدمت لها كل ما تملك، هل هذا صحيح ؟ الجاب كارل اإن من واجبي فعل كل ما تملك، هل هذا صحيح ؟ الجاب كارل ال من واجبي فعل

قال الرجل: «أنا صاحب المطعم، واحتاج لشخص يهتم بالزبائن، هل ترغب أن تعمل معني؟ اجباب كارل «ولكن ليس لدي خبيرة» .. قال الرجل: «سأعلمك وإنني على يقين أنك ستتعلم بسرعة .. ماذا قلت؟ .. قبل كارل العرض وعاد كلاهما إلى المطعم لمباشرة التدريب .. وفي آخر النهار أعطى الرجل كارل برنامج عمله الأسبوعي وسلفة قدرها خمسمائة دولار ليتمكن من تسديد ديونه وأجرة البيت ..



قلوة الجلب

شكر كارل الرجل وعاد إلى بيته مرتاحاً .. وكان اول عمل قام به هو الصلاة ليشكر الله على نعمته .. وفي السحوم التالي استيقظ باكراً وذهب إلى المطعم ــ قام بتنظيف الطاولات ومسح الأرض وترتيب طاولة صاحب المطعم، الذي أبدى سروره للعمل الذي قام به كارل، وراح يعلمه كل أسرار الإدارة حتى غدا ركناً أساسياً ولا يمكن الاستغناء عنه فازداد عدد الزيائن وبالتالي المردود.

وفي احد الأيام سأل صاحب المطعم كارل فيما
إذا كان يرغب أن يكون شريكاً له .. أجاب كارل:

«يشرفني ذلك ولكنني لا أملك المال، ..
أجاب الرجل: «حسناً، أنت الأن شريك بعدة
طرق؛ بمعرفتك وإخلاصك في العمل .. ما
رايك إذا اتفقنا على حسم جزء من راتبك الأسبوعي
لحيين تملكك نصف المطعم ؟، قبل كارل _ ومرت الأيام،
وبعد خمس سنوات أصبح صاحب المطعم يمتلك نصفه، فسأل
كارل إذا كانت يرغب بشراء حصته نظراً لكبر سنه وعدم قدرته على العمل
.. وافق كارل .. والأن أصبح كارل صاحب مطعم مسمورة في مونتريال، ويقوم كل
يوم أربعاء بتقديم محاضرات لزيائنه عن أسرار النجاح: قوة العطاء.

إن كل ما تعطيه اليوم يصبح عشارة أضعاف عندما تساترده .. ربما لا تساترده الأن ولا من المصدر ذاته، ولكن قانون الارتبداد موجلود دوماً، وستدهشك الوفرة التي تحيط بلك من كل جانب .. إنشا نحيا بما نقدمه للأخرين ..

يقول ونستون نشرشل

«تعيش مما تحصله، ولكننا تصنح حياة مما تعطيه»



قلوة الحلب

واجهتني، قبل سنوات عديدة، عقبات مالية كبيرة وكدت الفقيد كل شيء، ولم يبق لدي سوى مبلغ الف دولار .. إنني مبلغ الف دولار .. إنني اذكر ذلك اليوم تماماً: كان يوم الجمعة من شهر رمضان.. دهبت إلى الجامع للصلاة وسمعت إمام المسجد يقول أن إدارة المسجد تعشزم تنظيم برنامج من خلال إذاعة محلية تعشزم تنظيم برنامج من خلال إذاعة محلية

للحديث عنن رمضنان ولتوضيح المعتقدات الإستلامية ..

واضاف أنه تم جمع المال اللازم لرعاية البرنامج ولكنهم لا يزالون بحاجة إلى الف دولار.. بدون أي تردد قدمت المبلغ المتبقي لدي وتابعت الصلاة ساللاً الله تعالى مساعدتي .. عدت بعد الصلاة إلى البيت فوجدت رسالة على الهاتف من مسؤول في إحدى شركات الأدوية الكبيرة بمدينة مونتريال .. اتصلت به فطلب مني تدريب موظفي المبيعات لديه لمدة أسبوع .. وقد خصص لذلك ميزانية تبلغ خمساً وعشرين الف دولار .. اتفقنا على إقامة تدريب لمدة أسبوع، ثم امتد ذلك لإجراء عقد لمدة سنة لتدريب الإدارة والمدراء التنفيذيين في الشركة .. كانت حصيلة العقد الإجمالي، بالنسبة لي، مئة الف دولار .. بل تعدى الموضوع ذلك فقد قامت الشركة بتزكيتي أمام خمس شركات أخرى، حيث عملت إحداها على إنتاج برامج لي على أشرطة مرئية ومنحتني حق الملكية مقابل مئة ألف دولار أخرى .. كل ذلك بسبب قوة العطاء.

عندما تُمنح المال للأخرين بمحية وقلب بفي، فإن الله بملا حياتك ويوفره في كل فجال . . ستشعر **بالارتياح ويسعادة أكبر .**

يقول رود ماخفين Rod Mackevin :

«إن النعم التي نتلقاها مقابل عطائنا لا تعد..."



من خلال خبرتي ومقابلاتي للعديد من النباس، فقد وجدت أن أعظم الأشياء الممتعة في الحياة هي متعة العطاء .. وكم يكون شعورك رائعاً عندما تعطي،

ابدأ .. ومنذ اليوم بالعطاء .. امنح بدون تردد .. وستتلقى مقابل عطائك أكثر مما تتصور .. لا تتوقع أن تسترد مما تعطيه .. عليك أن تعطي فقط وتنسى الأمر .. فالقانون سيكون دوماً إلى جانبك .. وستكافأ في الدنيا والآخرة .. استمر في عطائك حتى تتكون لديك عادة وطبيعة ثانية بحيث يصعب عليك آلا تعطي.

إذا أعطيت فأنا على يقين بأن احترامك لذاتك سيكون اقوى من قبل كما ستكون صورتك وثقتك بنفسك أفضل.

عليك أن تطوّر شعورك بالحرية وتتقرب من الله .. وستصبح كائناً روحانياً يمثلك خبرة البشر، كما أنك ستحقق مستوى أكبر من القوة الشخصية.





قوة الحب



«إن اليد التي تقدم الورود لابد أن يعلق بها قليل من عبيرها» (قول صيني مأثور)

الوقت يعادل المال، وعطاء الوقت يمكن أن يغير أحياناً حياة أحدهم أكثر من المال .. والإنسان لديه أربع وعشرون ساعة أو 1440 دقيقة كل يوم، ويستطيع كل منا استخدام بعض هذا الوقت لمساعدة الأخرين.

في أحد أيام الجمعة ذهبت حنان، التي تبلغ الحادية عشرة من عمرها، مع أبويها إلى الجامع .. كان الإمام يتحدث عن قوة العطاء، وأننا نحن البشر نطلب على الدوام من الله تعالى أن يعطينا، إلا أن بعض الناس يريد أن يأخذ ويمتلك دون أن يعطي .. وذكر في هذا المجال الأية القرآنية: ﴿إن الله يحب المحسنين﴾ .. كان لهذا الحديث تأثير كبير بالنسبة لحنان فطلبت من والديها التحدث مع الإمام .. ذهب الجميع إليه، فقالت حنان: «أشكرك لمقابلتنا .. اسمي حنان وأنا طالبة في الحادية عشر من العمر .. ليس لدي

عمل وأريد أن أعطي، هل يمكن العطاء بدون المال؟، ويابتسامة دافئة قال الإمام: «أولا أريد أن أشكرك لاهتمامك بالأخرين .. إن مجرد وجود النوايا الحسنة لديك يعتبر عطاءً، .. سألته ماذا يعني بذلك، فأجابها: «إن مجرد تفكيرك بالعطاء يعني أن الله يباركك وسيفتح لك أبواباً عديدة للعطاء، وكلما أعطيت أكثر سنحصلين على الأكثر .. قالت حنان «هذا عظيم، ولكني أريد أن أفعال أكثر من مجرد التفكيار، أريد أن أعطي وأساعد أكثر، .. قال الإمام: «يمكنك أن تعطى من

وقتيك ... دهشت حنيان لهذا البكلام وقالت: الأ

أفهم كيف يمكن أن أعطي من وقتيء.



قال الإمام: ويمكنك ان تعطي الوقت بالاستماع نمن هو بحاجة، وبزيارة المرضى في المشافي وللتطوع المساعدتهم، وزيارة كبار السب ومن ليس له أهل في دور المسئين، لمساعدتهم في طعامهم والحديث معهم والاستماع تقصصهم .. إن هذه الأشياء ستجعلك اكبر معطاءة، في طعامهم والحديث معهم والاستماع تقصصهم .. إن هذه الأشياء ستجعلك اكبر معطاءة، .. كانت حنان سعيدة جداً لما قاله الإمام .. شكرته وطلبت من والديها زيارة أحد الأماكن التي تحدث عنها الإمام .. توقف الجميع أمام أحد المشافي وطلبوا زيارة مرضى السرطان .. شعرت حنان بالفرح عندما سمحت لهم إحدى الممرضات بالزيارة وشرحت لهم كيفية الوصول إلى جناح مرضى السرطان.. لم تصدق حنان وجود هذا العند الكبير من المرضى الذين يعانون الكثير .. تقدمت من السرطان.. لم تصدق حات إلى جانبها .. بدأت المرأة بالبكاء.. قالت لها حنان: «أرجو أن تخبريني عن سبب بكائك، .. أجابت: «الأن الله استجاب لصلواتي وسأ خضع لعملية جراحية في الدماغ غداً .. وهي عملية خطيرة للغاية وليس لدي من يهتم بي .. لقد طلبت من الله أن يرسل من يكون معي في أيامي الأخيرة، وقد ارسلك لي .. إنه يحبني».

بكت حنان مع المرأة وعانقتها وأمضت ممها وقتاً طويلاً .. وشعرت بنوع مختلف من الحب يملاً قلبها وهو حب العطاء .. مر الوقت سريعاً، وحان الوقت لتفادر فقبلت المرأة وذهبت. وهي اليوم التالي ذهبت حنان مع والديها بعد انتهاء

وفي اليوم التالي ذهبت حنان مع والديها بعد انتا المدرسة لزيارة هذه المرأة في المستشفى ولتطمئن على العملية الجراحية، ولكنها وجدت السرير فارغاً سائت الممرضة عنها فاجابت: الن تكون معنا بعد الآن، لقد رحلت صباحاً عن هذا العالم ولكن بابتسامة عريضة على وجهها العالم ولكن بابتسامة عريضة على وجهها الرسالة إلى حنان التي فتحتها والدموع في عينيها اللي صديقتي الوحيدة الممرضة لأنك نورت حياتي، ومنحتني وقتك الثمين الحيك وسأذكرك على الدوام باركك الله، ال



قلوة الحلب

بكت حنان وأعطت الرسالة الأمها بقلب مكسور .. ولكن أمها قالت: «هل رأيت كم أعطيت يا حبيبتي؟ لقد أعطيت أكثر مما تشـتريه النقود .. أعطيت الحب والوقت، .. وبعد فترة قصيرة أصبحت حنان شـخصية معروفة في المشافي ودور المسنين .. صارت أكثر سعادة من قبل واستوعبت مدى قوة عطاء الوقت.



ماذا عنك؟

هل تستطيع منح بعض دقائق من وقتك للمحتاجين؟

من المدهش حقاً أن تسلمع بعض الناس يقولون أن ليس لديهم الوقت فهم مشلفولون، ولا وقت لديهم حتى للقيام بما يحتاجون، ويتمنون لو كان اليوم أكثر من 24 ساعة.

في إحدى ندواتي عن «إدارة الحياة» ســألت المشــاركين فيما إذا كان بإمكانهم منح بضع دقالق من وقتهم لمساعدة الأخرين.

قال أحدهم: «أنا رجل أعمال تنفيذي، أعمل بمعدل أربع عشرة ساعة في اليوم وليس لدي الوقت للقيام بأي شبيء أخر، حتى مع أسرتي، .. وقالت إحداهن: «من السهل القول امنح بعض وقتك، فأنت لا تصرف مسؤولياتي: لدي عملني وأطفالي ودراساتي ومتطلبات زوجي يبدأ يومي في السابعة صباحاً وينتهي في التاسعة مساءً .. فمتى ساجد الوقت لشبيء أخر؟ بعد ذلك سالت فيما إذا كان أحد الحضور قد تعرض لوعكة جعلته يذهب إلى المستشفى لأكثر من أسبوع .. قال أحدهم إنه لسوء الحظ قد مرّ بهذه التجربة ، فطلبت أن يخبرنا عنها .. قال: «أنا رجل مشغول جداً .. ولدي شركة خاصة ليبع وإصلاح الحواسب .. قضيت معظم وقتي في العمل لأن العمل بالنسبة لي يأتي في المرتبة الأولى من حيث القيمة ..



وكنت في بعض الأحيان لا أرى أولادي ثمدة خمسة أيام على التوالي .. ثم يكن طعامي منتظماً، وثم يكن ثدي وقت للرياضة أو الخروج .. كنت أدخن علبتين من السجائر كل يوم ودائم القلق بالنسبة ثلمال .. وفي إحدى الأمسيات شعرت، بعد الانتهاء من عملي، بألم حاد في صدري وظهري وكتفي.

لم أستطع التنفس ولا حتى طلب المساعدة .. أغمي علي وجرى نقلي إلى المستشفى .. فقد أصابتني نوبة قلبية وكان لابد من إجراء عملية جراحية كبيرة .. كانت آلامي مبرحة وبقيت في المستشفى شهرين كاملين .. لم أكن أفكر في تلك الفترة سوى بالشفاء .. فقررت تغيير مسار حياتي كلياً .. كانت أسرتي تزورني كاملين .. لم أكن أفكر في تلك الفترة سوى بالشفاء .. فقررت تغيير مسار حياتي كلياً .. كانت أسرتي تزورني كل يوم تقريباً .. وقد قدرت لهم ذلك: وتمنيت لو يأتي أصدقائي لزيارتي ــ ولكنهم مشغولون بأعمالهم! هناك صديق واحد كان يأتي لزيارتي كل يوم ويسأل عن صحتي ويتحدث معي لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة .. لقد كان رجلاً عظيماً حين قرر أن يعطي بعضاً من وقته لمواساة المحتاجين .. والأن أصبحنا أصدقاء مقربيان جداً ونقوم معاً بزيارة المحتاجين يومياً، إما في طريقنا ونحن ذاهبان إلى العمل أو في طريق العودة .. ومنذ ذلك الحين شعرت بسعادة أكبر وسأستمر في منح الوقت لمن يحتاجه».

ومنذ ذلك اليوم قرر الحاضرون في الندوة منح بعض الوقت، ولو مرة في الأسبوع ولدقائق قليلة إلى المحتاجين.

تستطيع انت أن تفعل ذلك أيضاً، ومهما كان عملك أو مكانتك تستطيع على الدوام أن تجد الوقت لأمر يهمك.

إذا كنت مريضاً فسنتجد الوقت للراحية، وإذا أخبرك أحدهم أنك ربحث مليون دولار فستجد الوقت لتنهب وتأخذ المبلغ.

هل تعليم أن معظهم المراهقين يقضون حوالي تسبعاً وثلاثين ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز أو البحث في الإنترنت، وأن البالغين يمضون خمس عشرة ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز.

كلنا متساوون لدينا أربع وعشرون ساعة يومياً، ولكن كيف نقضي هذا الوقت فالأمر يختلف ما بين النجاح والإخفاق، والسعادة أو عدمها.

ابداً منت اليتوم . . ولثكن لدبك عنادة فتخصص بضع دفائق من وقتك للمحتاجين . . امنع وقتك نمن تحب، ولأسرتك ولأصدقائك وحتى لأشخاص لا تعرفهم، وإنا أضمن لك أنك ستكون أكثر سعادة من قبل .





التسر الرابخ

قلوة الحلب

Redla

٧

(٣) عطاء المعرفة

«بعــد مائة عــام من الآن ... لن يكون مهماً كــم امتلكتُ من المال...
ولا شكل البيت الذي عشت فيه ... ولا نوع السيارة التي كنت أقودها ...
ولكن زيما كان العالم مختلفاً بسبب المحبة التي منحتها والمعرفة
التى تقاسمتها ،

دالدكتور إبراهيم الفقىء

قال رائف والدو إيمرسون Rolph waldo Emerson : «إن أجمل تعويض في الحياة هو أنه ما من إنسان يكون صادقاً في مساعدة الأخرين إلا ويساعد نفسه».

لقد وجدت أن ما قاله إيمرسون هو حقيقة عندما بدأت التدريس، كان من واجبي المباشرة بتحضير ما سأقوم بتدريسه، وقد ساعدني ذلك في الحصول على الكثير من المعرفة .. بعد ذلك لابد أن أندرب على ما سأقوله، وهذا يدعم المعرفة المتوافرة لدي في عقلي الباطن كما يساعدني في تحسين ثقتي بنفسي .. كل هذه الأمور كانت عظيمة ومثيرة بالنسبة لي، ولكن أكثر ما استفدت منه هو تقاسم معرفتي مع الأخرين ورؤيتهم وهم يغيرون نمط حياتهم نحو الأفضل .. وهذا هو أهم تعويض يمكن أن يتلقاه المرء مقابل عطائه.



والحقيقة أنك عندما تساعد الأخرين فأنت تساعد نفسك.

عندما قررت الاستغناء عن العمل الفندقي الأكون محاضراً، تلقيت أول نصيحة من صديقي العزيز ويجس شادو، وهنو واحد من أفضل مدراء الفنادق الذين عرفتهم .. فال لي: «با إبر اهينه، ادا كنت تريد حقاً أن تنجح كمحاصر محترف عليك أن نقده بعضا من معارفك دون مقابل» .. سألته، رولكن كيف سأعيش

> إذا قدمت معرفتي دون مقابل؟، أجابني ، إذا القيت محاضرات لدى الهيئات والجمعيات الحرفية وغرف التجارة دون مقابل، فإن الناس ستتعرف عليك

وتميز موهبتك.. إلى جانب ذلك ستحصل على بعض المال لقاء بيلع كتبك.. إنني على يقين أنك سلتكون من أفضل

المحاضريين في العالم .. تَذكر أميراً واحداً فقط: تحدث

دوماً دون مقابل لدى الجمعيات الخيرية .. الأنك بالإضافة

للسمعة الطيبة التي ستحصل عليها ستكافأ أضعاف ذلك عند الله..

له أنس كلمات صديقي .. فوضعت نصيحته في قلبي، ذلك لأن ما قاله كان يتماشى مع قيمي المتجذرة للاعتمام بالأخرين ومنحهم معرفتي .. مـرُ الزمن سريعاً وصار ما تنبأ به ويجس حقيقة .. أصبحت معروفاً في العالم كله، ولكن هذا لم يمنعني من تقديم المعرفة .. والحقيقة أنني وسعتُ دائرتي لأقدم المعرفة للجمعيات الخيرية والمدارس والمشافي، وأوكد لكم أن الوقت الذي كنت أقضيه مع هؤلاء المحتاجين كان أفضل وقت في حياتي.

كان الأستكندر وهو في الخمسينات من عمره، يعيش حياة صحية .. فهو يمارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع، ويأكل طعاماً صحياً، لا يدخن ولا يشرب الكحول.

كان رجلاً جيداً لأسرته وثرياً فهو يمتلك شركة للطباعة .. زارني في عيادتي بمدينة مونتريال فقال لي: «إنني رجل تعيس! أشعر أنني أنجزت كل شيء في الحياة، أنا لا أتذمر، بل العكس، فأنا شاكر لنعم الله كلها التي أنعمها عليُّ ..



قلوة الحلب

ولكنتي أشعر بالوحدة والفراغ الداخلي .. هل تسبتطيع مساعدتي؟ طلبت منه أن يعطيني فكرة عن نميط حياته اليومي، فقال: «حسناً، أستيقظ في الخامسة صباحاً، أتأمل وأمارس التمارين الرياضية حوالي خمساً واربعين دقيقة، ثم أستحم وارتدي ملابسي، واتناول فطوراً خفيفاً . عادة ما يكون بعض الحبوب أو الفاكهة . وبعدها أنهب إلى عملي حيث أترأس اجتماعاً يومياً للمدراء التنفيذيين، وبعد ذلك أقوم بمقابلة الزبائس طوال اليوم ثم أعود إلى البيت حوالي الخامسة .. كما ألعب الجولف ثلاث مرات في الأسبوع .. وغالباً ما أدعو الناس إلى بيتي، وأتلقى دعوات أحياتاً .. وبصورة عامة فأنا مشغول طوال في الأسبوع .. وغالباً ما أدعو الناس إلى بيتي، وأتلقى دعوات أحياتاً .. وبصورة عامة فأنا مشغول طوال الأسبوع .. استمعت باهتمام لكل ما قاله، ثم قلت له: فقد اخبرتني عن كل شيء تفعله، ولكن ماذا تقدم لربك ؟ أدهشه سؤالي وقال «حسناً، أذهب إلى الكنيسة بين الحين والأخر، وأشكر الله لما أملكه . .. قلت لربك ؟ أدهشه سؤالي وقال «حسناً، أذهب إلى الكنيسة بين الحين والأخر، وأشكر الله لما أملكه . .. قلت المشكلة هي أن كل ما تفعله هو لنفسك، .. قال: «أليس هذا كل ما يحتاجه أحترام الذات؟ الجبته: «ليس ذلك تماماً .. إن دائرة السعادة هي أن تعطي وتأخذ، وليس أن تأخذ فقط، .. فكرً قليلاً ثم سأل ماذا بإمكانه أن يفعل لتغيير ذلك، فشرحتُ له عملية التسامح وفكرة العطاء . . فكرً قليلاً ثم سأل ماذا بإمكانه أن يفعل لتغيير ذلك، فشرحتُ له عملية التسامح وفكرة العطاء . . فكرً قليلاً ثم سأل ماذا بإمكانه أن يفعل لتغيير ذلك، فشرحتُ له عملية التسامح وفكرة العطاء . . فكرًا قليلاً ثم سأل ماذا بإمكانه أن يفعل لتغيير ذلك، فشرحتُ له عملية التسامح وفكرة العطاء . .. فكرة المنات المشكلة عن المنات المن

بعد ذلك سناعدته في عملية التسامح لكي يتخلص من

الماضي، كما أنه قرر تبني عشرة أطفال فقراء

من أفريقينا، كان مستروراً جنداً للقبرارات

التي اتخذها .. وبعد مرور شهرين جاء ليراني ثانية فقال لي: «أود ان أشكرك للمعلومات التي قدمتها لي حول الطاقة الروحية .. إنني أشعر بالرغبة في التغيير الحقيقي .. هل لديك أية مقترحات بهذا الخصوص؟، قلت له: «أفلخ ما أعرفه وقال: «أية معرفة؟ إن كل ما أعرفه هو مهنة الطباعة .. فهل يمكن هو مهنة الطباعة .. فهل يمكن المساعدة بذلك؟، قلت له: «حسناً، هذه المهنة ساعدتك أليس كذلك؟،



قلوة الحلب

ابتسم وقال ، لقد أدركت قصدك _ انت تريدني أن أتقاسم وأعطي وأنخرط بذلك، أليس كذلك؟، أجبته: ، حاول وستلاحظ الفرق... لم يضع الكسندر أي وقت في تنفيذ ما اقترحته .. فقد اتصل بجمعية لذوي الاحتياجيات الخاصية وعرض مستاعدته لكل من يرغب بتعلم الطباعة .. تم قبلول عرضه وكان موضع تقديس كبيس، حيث اجتمع مع إدارة الجمعية لتنظيم برنامج لخمسة من المعاقيس .. وبدأ يعلمهم كل اثنين وخميس لمدة سناعتين.. كان يشبعر بالسبرور وهو يتقاسبم المعرفة مع هؤلاء المحتاجين.. مرت الشهور الثلاثة بسرعة وتخرجت المجموعة الأولى .. كان الاكسندر مسروراً للغاية حتى أنه استخدمهم لديه في الشركة .. وفي أخر مرة التقيته كان أكثر مسعادة من قبل، كان يشبعر أنه وجد أخيراً ما يفتقده في الحياة .. لكان يفتق د لذة العطاء وسعادة البذل ثم وجدها من خلال العمل التطوعي مع ذوي الاحتياجات الخاصة .. إن الطريق نحو السعادة موجود في قوة العطاء وهذا ما اكتشفه الكسندر عندما منح المال والوقت والأهم من كل هذا المعرفة.

ماذا عنك؟

هل أنت على استعداد لتقديم معزفتك للمحتاجين؟



لاستخدام طاقاتهم.

هل أنت مستعد لتغيير حياة أحدهم؟

كما تعلم نحن نقدم دوما المال لمساعدة الأخريان في البقاء على قيد الحياة، ولكن المال لا يدوم إلا الفتارة قصيارة .. إذا كنات تساتطيع التطاوع لتعليم مان هو بحاجلة المهارة ما بحيث يساتطيع استخدامها لتأمين معاشه، فأنت تساعد هؤلاء الناس من أجل الحياة ...

> يقــول المهاتما غاندي: «إذا قدمت لي الأرز فســأجد ما آكله اليوم .. ولكن إذا علمتني زراعة الأرز فسآكل كل يومء

- 🕥 المعرفة هي القوة، وبواسطتها تستطيع مساعدة الآخرين ليكتشفوا طريقهـ م وكذلك
 - 🕥 ابدأ اليوم وفكر في طرق تقاسم المعرفة من الآخرين. ولاحظ الفرق في مشاعرك.



العطاء

(٤) عطاء الموقف

«كل من يرغب بتقديم الخير للآخرين فإنه يخدم بذلك نفسه» كونفو شيوس

في ليلة من ليالي الجمعة جمع رجل أولاده الخمسة حوله .. وكان قد بلغ التسعين من العمر، وقال لهم: «لقد جمعتكم اليوم لأبلغكم نصيحتي الأخيرة .. إذا اتبعتم النصيحة سـتكون حياتكم مليئة بالسـعادة، وإذا لم تتبعوها فستغرقون في دوائر الشر وتحديات الحياة».

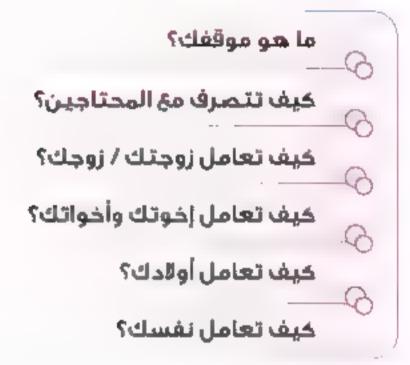
سأل الأبن الأكبر سامي: «ما هي نصيحتك يا أبي؟» قال الأب: «أعط كل ما تستطيع لأنك عندما تعطي فستحصل على أكثر مما تتوقع … ستشهر بالسلام الداخلي، والأهم من ذلك ستحصل على المزيد من محبة الله لك».

قال سامي: «يا أبي، لقد بلغت، تسعة وستين عاماً .. ولدي أسرة مؤلفة من اثني عشر فرداً وأعمل بجد، والنقود التي أجنيها كما تعلم لاتكاد تغطي نفقات أسرتي .. فأنا لا أملك المال ولا الوقت ولا العلم .. كيف يمكنني العطاء ولا أملك شيئاً ؟ وافق بقية الإخوة على ما قاله سامي نظراً لفقرهم وبالكاد يتدبرون أمور أسرهم .. قال الأب الألسامة دافئة: «لسنطيعون العطاء دوماً بأكثر عما بشاريه المال .. يمكنكم منح العطف والدعم والحب .. وهذه هي الأمور الأساسية للموقف الجيد، التي تستطيع تغيير الحياة وهذا ما أريد منكم تقديمه .. واعتباراً من اليوم أريد منكم جميعاً أن يكون لديكم الموقف الطيب .. أريد أن تبتسموا للآخرين وتقولوا من فضلكم» وابتعدوا عن الأحاديث السلبية .. افعلوا ذلك لأخرين وتقولوا من فضلكم» وابتعدوا عن الأحاديث السلبية .. افعلوا ذلك



قلوة الحلب

ماذا عنك؟



أنت تعلم .. أن الموقف الجيد يشبه العضلة التي تحتاج للبناء والغذاء .. بعد ذلك ومع التكرار يصبح عادة وطبيعة ثانية ..

> جــاء في كتــاب الدكتور روبــرت شــولـر Robert Schuler «المفكرون المنافسون، ما يلى

> دإن الموقّـف الضعيف يعطي نتائج ضعيفة، والموقف الجيد يعطي نتائج جيدة، والموقف الممتاز يعطي نتائج ممتازة:

لقد وجدت العديد من المدراء يعاملون موظفيهم بصورة سيئة لاعتقادهم أنهم سيحصلون على نتالج جيدة، ولكنهم أدركوا أخيراً أن مواقفهم السيئة جعلتهم يخسرون، والنتيجة هي أنهم اضطروا لإغلاق أعمالهم.



(c)

كما رأيت أزواجاً ينفصلون بسبب مواقفهم وعدم التواصل فيما بينهم كذلك رأيت آباء يعاملون أولادهم وكأنهم مواطئون من الدرجة الثانية .. جاء والد وابت لحضور إحدى ندواتي عن الأباء الناجحين .. جلس الأب في الصف الأول وطلب من ابنه الجلوس في الخلف رافضاً جلوسه إلى جانب .. وخلال الاستراحة سألني ماذا يجب أن يفعل مع ابنه بسبب تقصيره في المدرسة، إضافة إلى أنه يدخن ويعاشر رفاق السوء .. سألته عن علاقته مع ابنه وكيف يعامله، فقال: «إنني أشتري له كل ما يحتاجه أليس هذا كافياً؟».

أخبرت أنه لم يرد على سؤالي، فالسؤال هو كيف يعامل ابنه .. اعترف الأب بأنه كان قاسياً معه ولا يجالسه كثيراً .. وأضاف: «لكنني أرسلته إلى مدارس جيدة» .. سألته لماذا لم يجلس ابنه إلى جانبه خلال الندوة .. فاستفريت رده: «لأنه غبي وسيضيع لي وقتي، وأنا أريد الاستفادة من الندوة».

اجبته بصورة فظة: «لهذا ثم ينجح في الحياة .. إلا أن وجودك في هذه الندوة بثبت أنك تريد أن تصلح نفسك وعلاقتك بابنك: اليس كذلك؟، .. أوما براسه قائلاً: «الله وحده يعلم كم أحبه .. أريده أن يكون الأفضل» .. سألته فيمنا إذا كان يريد ابنه أن يكون

الأفضيل في كل شيء بالحياة ليكون مصدر فخره،

فأجاب: «بالطبع أريد ذلك أكثر من أي شيء أخر في الحياة». قلت له: «عليك أولاً أن تذهب لابنك وتطلب منه الجلوس إلى جانبك، ولكن الأهم هو أن تفعل ذلك بمحبة وتحضنه».

تردد وقال إنه لا يعرف كيف يفعل ذلك، طلبت منه أن يسأل الله ليساعده ومن ثم يبدأ، وأضفت: «إنه ابنك الوحيد وأنت تحبه وتريده أن يكون الأفضل... وقف الرجل وتوجه نحو ابنه معتذراً له عن الطريقة التي كان يتعامل بها معه، وطلب منه وهو يعانقه الجلوس إلى جانبه بكى كلاهما ومعهما جميع الحضور.



قوة الحب

بعد فترة من الزمن اتصل الرجل بي قائلاً: «لا ادري كيف أشكرك .. لقد تحسـن أداء ابني في المدرسـة، وأصبحت علاقتنا معاً أفضل .. شكراً لك».

هـذه الحادثـة تبيـن لك إلـى أي مدى يمكن أن تصـل بموقفك الجيـد .. كلنا يسـتطيع أن يتغير ويبني مواقف جيدة ..

يقول الدكتور وليام جيمس: «إن الجمال الذي يتمتع به أبناء جيلي هو أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الفكرية،

ابدأ منذ اليوم

وقرر أن تقدم أفضل موقف تديك .. لاحظ كيف تتصرف. تعابير وجهك والطريقة التي تتحدث بها مع نفسك .. وابدأ بالتغيير الأن .. اقرأ الكتب واستمع إلى أشرطة التسجيل واحضر الندوات المتعلقة بذلك .. إذا فعلت ذلك فسأضمن لك حياة أفضل: سيكون لك أصدقاء آكثر، وسيتحسن تواصلك مع الجميع وستكون أكثر سعادة .. الموقف الجيد معد فهو يصيب من تحبهم وأسرتك وأصدقاءك، ومن يعملون معك ومديرك، ومعظم من يحتاجون ذلك .. كما أن الموقف الجيد يجعلك تتسلق سلم الشهرة وستكون واحداً من أفضل الرجال والنساء في مجالات الحياة كافة.

سمعت مرة أغنية تقول:

«لا يكون الجرس جرساً إلا إذا دق .. ولا تكون الأغنية أغنية إلا إذا غنيتها.. والحب الموجود بداخلك لن يكون حباً .. إلا إذا منحته:،



لقد قدمت لك في هذا الجزء من الكتاب الأساس الأكثر فاعلية في القوة الشخصية:

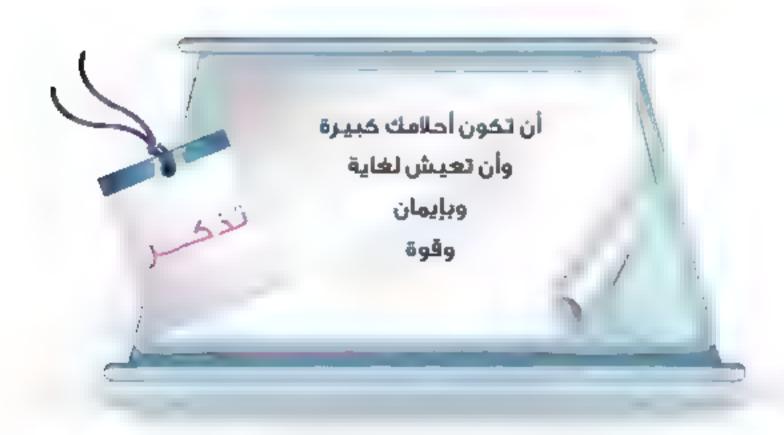
وهاو قوة الحب. تستطيع بقوة الحب الوصول إلى أفضل شيء في كل مجالات الحياة .. ابدأ اليوم، وسامح الجميع.. أحب نفسك وكل من حولك. امنح وكن معطاء .. قدم المال والوقت والمعرفة والموفف .. وهذا ثن يؤدي فقط تتصبح عظيماً، بل سيساعد الأخرين تيجدوا ما ينير طريقهم أيضاً .. تقول ايديث فارتون Edith wharlon هناك طريقان تنشر الحقيقة .. وهما إما أن تكونا الشمعة التي تضيىء أو المرآة التي تعكس ذلك، .. وتستطيع أنت أن تكون كليهما .. تستطيع استخدام قوة الحب لنفسك، وكذلك أن ثبته سلسلة تربطك بالأخرين من أجل نشر المحبة والعطف.

ابـدا منــذ اليوم بعمل كل ما هو جيد، وبكل الوســائل والطرق، وفي جميــع الأماكن وكل الأوقات، ولجميع الناس، وبقدر ما تستطيع ولأطول مدة تستطيعها.

ابدأ منذ اليوم وافتح قلبك ووسع حبك، حتى تستطيع منح من تعرفهم .. ومن لا تعرفهم.

إنك عندما تستطيع إدخال نور الشمس إلى حياة الأخرين، فإنك تُدخلها لنفسك.

وستستمر في طريقك نحو أسرار القوة الشخصية، وستكتشف قوة الطاقة الإيجابية.







«الحيـــاة هـــي سلســلة من الـــدروس يجب أن نعيشــعا كي نفعمعاء

رالف والدو ايمرسون



السر الخامس **قوة الطاقة الإيجابية**

غد إلى الجذور وستكتشف المغزق Sang ston

هل صادف أن رأيت عصفوراً يقف على ساق واحدة ومع ذلك فهو متوازن تماماً؟ هل لنسلطين أن للوارن كالعصصوراً عندما حاولت ذلك الأول مرة كنت أقف في حديقة منزلي الخلفية في مونتريال .. رأيت عصفوراً يقف على ساق واحدة، فقلت لنفسي: «استطيع أن أقمل ذلك» .. وهكذا وقفت على ساق واحدة، وأكنني فقدت توازني خلال أقل من خمس ثوان، رغم أن العصفور كان لا يزال على ساق واحدة متوازناً ومسيطراً على الموقف تماماً .. حاولت ثانية وثكنني فشلت .. قلت لنفسي «حسناً، إنه يستطيع القيام بذلك الأنه عصفور» ..

وفي المساء ذهبت إلى نبادي Dojo حيث أمارس رياضة الكونغ فو .. وفوجئت بأن المدرب كان يتحدث عن أهمية التوازن .. فوقف على سباق واحدة بتوازن وسيطرة كاملين وطلب منا القيام بذلك .. كنا حوالي عشرين متدرباً حاولنا الوقوف على سباق واحدة مثله ولكننا بدأنا وبلمح البصر، نفقد توازننا الواحد تلو الأخر .. بعد ذلك أغلق المدرب عينيه وبقي واقفاً على حاله، وهو يطلب منا القيام بذلك .. وقفنا كلنا على سباق واحدة وأغلقنا عيوننا، ولكن بعد أقل من خمس

ثوان سقط البعض وفقد الآخرون توازنهم تماماً .. أصبنا جميعاً بالإحباط من هذا التمرين ..



وعندما فتحنا عيوننا كان المدرب لا يزال واقفاً على ساق واحدة بهدوء وعيناه مغلقتان وبتوازن وسيطرة تاميين لمدة تزيد على عشير دقائق .. بعد ذلك فتح عينيه وأنزل ساقه المرفوعة وقال: «لكي تستطيعوا التوازن يجب العودة إلى جدور قوتكم .. وستجدونها هناك، .. سألته: «ما هي جدور القوة؟» أجاب: «الطاقة الإيجابية .. وبدونها ستفقد توازنك كما حصل أثناء التمرين .. وستفقد السيطرة وبالتالي ستكون تحت رحمة الظروف .. ولكن بوجود الطاقة الإيجابية ستدرك قواك فتتوازن وتستطيع أن تسطير على حياتك» ..

ومنذ ذلك الحين، خصصت الكثير من الوقت للدراسة والتدريب على العديد من القواعد والتقنيات كأنظمة ذروة الطاقة وما وراء الطبيعة والتأمل والتاي شبي والتنويم المغناطيسي.. كل هذا غيُر مساري الشخصي ونمنط حياتي بصورة كلية وأخذني إلى عالم لم أعرفه من

قبل: واكتشفت أن جسم الإنسان يملك قوة أكبر

بكثيــر مما تتصور.. كما اكتشــفت أن الأجزاء

المختلفة الخارجية للجسم. كالوجه والعينين والأنف والفيم واليديين والرجليس.. والداخلية مثل الرئتين والقلب والمعدة والكليتين والكبد.. تقوم كلها بمهامها بدقة، وكل هذه الأجزاء تعمل معا وترتبط مع بعضها بانسجام كبير وكما تعرف أيضاً انه إذا أصيب عضو تداعى له سائر الجسد .. فنجد أن كل الأجزاء الأخرى تتأثر مما يجعلنا نعمل من أجل إعادة ذلك الجزء إلى طبيعته ..

هناك نظام آخر موجود في أجسامنا .. ولنكن أكثر دقة فنقول: إن أجسامنا موجودة بسبب هذا النظام، إنه نظام يتخطى نظام الجسم الفعلي الذي نعرفه ..



ويتألف من مراكز للطاقة تؤثر على صحتنا ووجودنا بصورة أساسية فإذا كانت طاقتك المركزية غير متوازنة فأنت مريض وخارج السيطرة، ولكن عندما تكون هذه الطاقة متوازنة فأنت في قمة حيوتيك، وطاقتك تنبض بالحياة وتستطيع السيطرة على حياتك ..

8

📞 دعنى أعطيك مثالاً عن تأثير أنواع الطاقة في حياتك ..

أرادت إحدى النساء أن تؤليف كتاباً .. حاولت ذلك مدة خمسة عشر عاماً .. ولكنها في كل مرة تبدأ فيها كانت تجد الأعذار لنفسها للتوقف عن الكتابة: «إنني مشغولة جداً ، الطقس جميل في الخارج، إنني متعبة، أشعر بتوعك إلىخ، مما خلق لديها عدم الثقة بقدراتها كما أن احترامها لذاتها تأثر بذلك كثيراً .. لانك قررت دراسة قوة الطاقة الإيجابية في كاليفورنيا، وقد اجتمعت بها في معهد يدرس برنامجاً عن قوة الطاقة .. كانت تخبر الأستاذ عن مشكلتها .. فطلب منها أن تكون المثال لشرح توازن الطاقة، وقبلت بذلك .. لاحظنا جميعاً بعد أن قدم الأستاذ شرحه تحولاً في طاقتها .. لقد استعادة لون وجهها، وأصبح تنفسها ممتازاً وامتلأت بالطاقة الإيجابية .. وما أدهشني أنها باشرت تأليف كتابها بعد الدورة مباشرة .. وبعد فترة قصيرة بعثت لها برسالة للاطمئنان على أحوالها .. كان ردها بسيطاً: فقد أرسلت لي نسخة من كتابها .. هذا مثال بسيط ثما يمكن أن تفعله الطاقة المتوازنة لدى الإنسان .. إنها تؤثر أكثر من ذلك، فهي تؤثر في هذا مثال بسيط ثما يمكن أن تفعله الطاقة المتوازنة لدى الإنسان .. إنها تؤثر أكثر من ذلك، فهي تؤثر في كل مجالات حياتك، سواء في العمل أو العلاقات الاجتماعية أو المال أو الصحة ..

أنت تعلم أنه من المفيد إدراكك لنفستك فعلياً، وأين أنت في كل مجال من مجالات أبعاد حياتك الخمسة، كمنا أننه من المفيد أن أعرف هدفك في الحياة والن أس أحد داهت؛ ومن المهنم أن نكون مؤمناً، لأنك بإيمانيك تستطيع مواجهة تحديات الحياة بشنجاعة وقوة ــ ولكنك إذا لهم تعرف الطاقية الكامنة خلف

اعمالك وصحتك وسعادتك فإنك ستكون معرضاً للعديد من الأمراض .. وسيتوك لديك الشك في قدرتك على النجاح وستفقد السيطرة.. ولذليك خصصت هذا الجيزه من الكتاب كي أعلمك كيف تهتم بالطاقة الخاصة بك، ولكي تعرف ماذا تستطيع أن تفعل بهذا الخصوص للحفاظ على توازن الطاقة لديبك والتي تؤدي إلى صحة أفضل وطاقة نابضة وحياة أكثر سعادة .. لنتابع رحلتنا داخل أسرار القوة الشخصية ونكتشف عجائب قوة الطاقة الإيجابية ..







طاقة الحياة ..

إن الخالق أعطانا طاقة الحياة والاستشفاء الذاتي منذ الولادة.

إن معظم الناس ليس لديهم أية فكرة عن قوة طاقتهم، فهم دوماً يفقدون طاقة الحياة عندما يغضبون أو يحبطون أو يصببهم اكتئاب أو تكون لديهم مشاعر سلبية .. وهذا ما يسبب لهم الخروج عن توازنهم وفقدان السيطرة على حياتهم .. إن أحد أهدافي هو تعريفك بهذه الطاقة حتى تحافظ عليها وتستخدمها في حياتك اليومية .. وفيما يلي تقنيتان بسيطتان وفعائيتان تساعدانك على الاحتفاظ بطاقة الحياة.

التقنية الأولى _

- ① قبف وضع يديك على الظفيرة الشمسية لديك الواقعة تحبت القفص الصدري تماماً .. ضع يدك اليمنى فوق يدك اليسرى.
- (2). تنفس من انفك، وادفع معدتك إلى الخارج .. وستلاحظ أن يديك ستندفع أيضاً نحو الخارج .. المنا رئتيك ثم قم بعملية الزفير من فمك، وادفع بمعدتك نحو الداخل أطلق كل الأوكسجين من جسمك وكانه يخرج عن طريق قدميك.
- ③ كرر التمرين، وعندما تستنشق هذه المرة، تخيل أن ضوءاً أزرق اللون يدخل إلى جسمك من رأسك .. وعندما تقوم بالزفير تخيل هذا الضوء الأزرق وهو يخرج من رجليك.
 - 🥒 کرر التمرین ثلاث مرات،

إن هذا التمرين بسيط يساعدك على الاحتفاظ بطاقة الحياة ستشعر بنشاط وراحة أكثر من قبل .. قم بإجراء هذه التمريس مرتين يومياً مع تكرار الخطوات ثلاث مرات .. استمتع أثناء القيام به واجعله جزءاً من حياتك اليومية،



التقنية الثانية ..

يمكنك القيام بهذه التقنية للحفاظ على طاقة الحياة وأنت جالس ..

- ﴿ ﴾ اجلس في وضعية مريحة، وحافظ على ظهرك مستقيماً .. استرخ وضع يديك فوق فخذيك.
- تنفس ببطء وعمق من خلال أنفك، وادفع بمعدتك إلى الخارج، احتفظ بالأوكسجين داخل رئتيك لأطول مدة ممكنة. وإذا بدأت تشعر بالضيق استنشق قليلاً. وستساعدك هذه الكمية الصغيرة من الهواء على ضبط خروجه، وهذا أمر هام جداً.
 - قـم بعمليـة الزفيـر مـن فمـك ويبـطه وهـدوه
 ويصورة مريحة.
 - کرر التمرین ست مرات.

يجب أن تقوم بهذا التمرين مرتبن يومياً على الأقل وخاصة في الصباح .. مارس ذلك عندما تشعر بالتعب أو الحزن أو الغضب للتخلص من الطاقة السلبية ولكي تحتفظ بالطاقة من أجل حيوية بالطاقة من أجل حيوية وتوازن وقوة أكبر.



والآن سنتقدم في رحلتنا أكثر لاكتشاف الأساس الجوهري للطاقة البشرية ..



الطاقة الجماعية ..

كيف تحافظ وتفهم طاقتك الإيجابية الجماعية؟

- ① أنت تقوم كل يوم بملء وتفريخ حسابك من خلال الطريقة التي تفكر بها وتتحدث وتعمل وتتصرف .. وتقوم بتفريف كلما غضبت وشعرت بالإحباط أو الضغط أو اطلقت أحكاماً أو انكفات على ذاتك .. جميعنا نقوم بذلك بصورة يومية ..

بعف الناس أعباناً ظافتهم إذا لم بعصلوا على ما يريدون، أو أن الأمور لا تسير على هواهم .. مثلاً افترض أنك وجدت البيت المناسب للشراء، وتقدمت بطلب لرهان العقار لدى المصارف للحصول على قرض ورقاض طلبك، ربما تفقد طاقتك.. فإذا أصابك إحباط وفكرت بأمور سلبية أخارى حصلت معك خلال حياتك، فمن المحتمل أن تفقد كل طاقتك وسيكون حسابك المصرفي من الطاقة لذلك اليوم فارغاً .. لكنك تساتطيع أن تملأه بواساطة إجازاء النفيس الملائم والصلاة والقيام بالتماريان، وبالتفكير الايجابي وتحمل المساؤولية والبحاث عن حلول . وهذه الأصور تحدث بصورة يومية وفي كل من الأبعاد الخمسة من حياتنا ..

-(2) إذا أطلىق أحدهم حكماً عليك أو وجه انتقاداً لك أو لخلفيتك العرقية أو الثقافية أو لمعتقداتك الدينية فستتأثر طاقتك: فإما أن تُغلق أو تُفتح بحسب استيعابك للمعلومات وردة فعلنك بالنسبة لها .. فإذا شعرت فستغلق وستفقد الطاقية وسيكون رد فعليك وتصرفك دفاعياً .. ولكن إذا استطعت السيطرة على إدراكك الحسي وتواصلت بصورة جييدة مع الأخر فستفتح وتحتفظ بطاقتك وتشعر بالسيطرة على الموقف.





إذن متى تفقد الطاقة ؟

عندما تستمر بمعتقدات مأثوفة أو قيم وتصرفات لم تعد تفيدك أو تصلح لك... مثلاً ، إذا طلبت من أحد الأولاد وبصورة متكررة باعتباره طفلاً ، أن يكون حذراً في تعامله مع الأخرين ، وأن لا يشق بهم ، فإذا ارتبط بهذا الاعتقاد فترة طويلة ، فإنه سيفقد الكثير من الفرص ويبتعد عن النشاطات الاجتماعية ... وربما أدى ذلك إلى عدم ثقته بمديره وزملائه في العمل وحتى زوجته ... وسيستمر في فقدان طاقته حتى يغير اعتقاده المحدود إلى اعتقاد آخر يساعده في الحفاظ على الطاقة .

عندما تعتبر أن معتقداتك الدينية والسياسية والاجتماعية هي افضل من معتقدات الأخرين.. أذكر مرة أن رجلاً في الثلاثينات من العمر بدا مناقشة موضوع سياسي وكان يتهم الأخرين بنقص المعرفة ويصر على أنه أكثر منهم علماً .. وقد رأيته كيف كان يفقد طاقته، وكاد يفقد سيطرته على نفسه بسبب هذا الاعتقاد .. إذا احتفظت بمعتقد الأنا أو بمعتقد اجتماعي أو ثقافي أو عرقي فإنك ستفقد الطاقة.

عندما تستمر بالخبرات السلبية التي حصلت مع اسرتك .. مثلاً: زارتني امراة، في الخمسينات من عمرها، في مكتبي .. وكانت متأثرة للغاية لأن أمها لم تكن تحبها او تحتضنها أبداً كما أن أباها أهانها جسدياً .. كانت تكره أسرتها، واستمرت بهذا الشعور مدة خمسين عاماً .. ومع كل كلمة تقولها كانت تفقد طاقتها، حتى كادت تفقد السيطرة على نفسها .. وعندما تحررت الطفلة الجريحة المحبوسة داخلها طوال هذه السنوات بدأت تشعر بالتحسن واستعادة طاقتها،

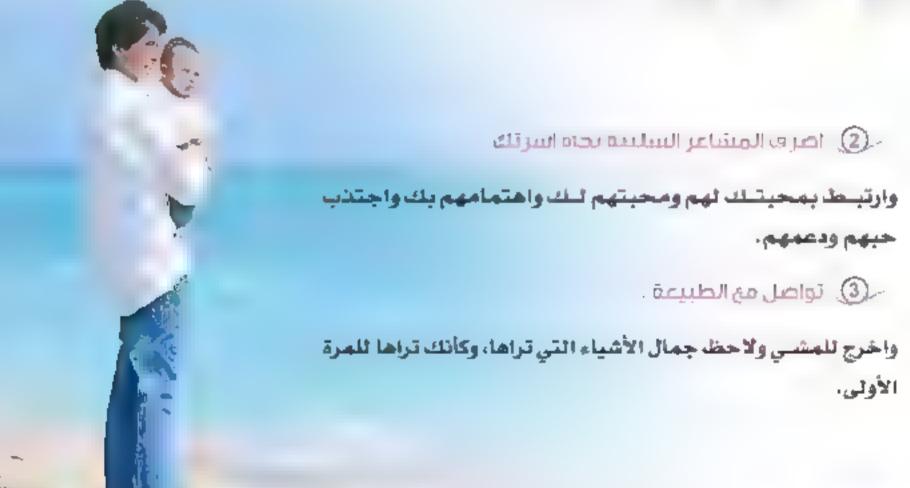


والآن بما أنك أصبحت تعرف أسباب فقدان الطاقة، فسأبين لك كيف يمكنك تعزيز الطاقة؛



صافظ على الإحساس بالفخر تجاه بسبك وتقاليد الاسرة واقتحر بتفسك وباصلك . .

انا شخصياً افتخر بأن والدي بدأ من لا شيء وشق طريقه حتى أصبح وأحداً من أكثر خبراء البناء احتراماً في مصر في حيئه.. وكل منا قنام به هو بسبب إيمانه بالله وعمله الجناد .. كذلك أنا فخور بأمي التي استطاعت تنشئة أسرة تضم ثمانية أفراد وبصبر .. كمنا أنني بدأت من الصفر فغسنات الصحون، وتدرجت حتى وصلت إلى موقعي الحالي، تمامناً كما فعل أبني .. إنك عندما تمتلك الاعتداد بالنفس بسبب خلفيتك العرقية وثقافتك وتقاليد أسرتك، فأنت تدعم طاقتك الجماعية.





🔀 طاقة العلاقات الإنسانية ..

وترتبط بإحساسنا بالسيطرة والعلاقات الثنائية .. وتشتمل على علاقاتنا الجنسية والصداقات والعمل والشراكات والمال وقوانا الداخلية .. كما تضم حاجتنا للاهتمام بوضع ما ..

إذن متى تفقد طاقتك في العلاقات؟

- · ① عندما تحاول أن تضبط الأخرين بعلاقات سواء كانت شخصية أو في مجال العمل ..
 - عندما تخاف المخاطرة وخسارة المال ..
 - عندما تحتفظ بصراعات دون حل تخص المواضيع الجنسية والنشياط الجنسي، والتي تسبب خللاً وظيفياً، وكذلك عدم السيطرة على الذات في هذه الملاقات ..

وفيما يلى إليك كيف تحافظ على طاقتك وتدعمها في العلاقات:

- 1 أصرف ذهنك عن الصدمات الجنسية السابقة. تعلم منها واجعل حياتك أفضل ..
 - 2 اقلع عن الإدمان بكافة أشكاله، سنواء كان في الطعام أو المخدرات أو الكحول ..
 - (حُسِب بالعالاقات الداعمة وعززها وبهده الطريقة ستشعر بطاقية أكبر عندمنا تتواصل منع الأخرين، وستكون أكشر ثقة بقدراتك التواصلية والجنسية كما ستعرّز علاقاتك الثنائية ...





~ طاقة العقل (الطاقة الذهنية):

ترتبط بأنماط الاعتقاد الموجودة لدينا بخصوص أنفسنا؛ مظهرنا الخارجي، وذكائنا، وقدراتنا ونشاطاتنا العضوية بكل أنواعها .. وهي تعتبر طاقة احترام النات والمسؤولة عن تعزيز الأنا .. إنها المكان الذي تضع فيه ثقتك وصورة ذاتك.

والآن متى تفقد طاقتك في العقل؟

- ① عندما تفطع النزامانك تجاه نفسك، لنفترض انك آدركت كم تدخن وقررت الإقلاع عن ذلك وقمت بالتنفيذ فإذا عدت بعد ذلك للتدخين فستشاهر بعدم الثقة بقدراتك .. عندما تقرر أن تفعل شايئاً ولا تنجع فستفقد طاقتك العقلية.
- (2) عندما نؤثر على الاخرين لتحصل على موافقتهم: هناك رجل كان يُشعر زوجته بالذنب في كل مرة تريد زيارة والدتها أو إحدى صديقاتها .. كان يشعرها أنه يعمل ما بوسعه ليسعدها هي وأولادها، ومع ذلك لا يقدرون عمله .. ويهده الطريقة يؤثر على زوجته ويجبرها على إلفاء خططها .

وفيما يلى الطريقة التي تجعلك تحتفظ بطاقتك العقلية وتدعمها:

- 1 حافظ على وعدك لنفسك وللأخرين،
 - ② ثق بحدسك،
- ③ كفعن التأثير على الأخرين لتحصل على موافقتهم.
 - کن فخوراً بعملك.

وعندما تدعم الطاقة النهنية لديك، سيكون احترام ذاتك أكبر وستكون حدودك الشخصية مفتوحة ومرثة.





🐼 طاقة العواطف:

وتعتبسر المولَّـد لكل العواطف، كالحـب والعناية والحنان والتسـامـح .. كما أنها المولد للعواطف السلبية كالفضب والغيرة والكراهية.. والمعروف بأنها طاقة التحدي بهدف التغلب والسيطرة بسبب قدرتها على الخلق والتدمير.

إذن متى تفقد الطاقة العاطفية؟

- عندها تسمح للعواطف السلبية والتجارب الماضية أن نحد خياراتك الحاضرة،
 - عندما تخفی امتعاضات وگراهیتك.
 - عندما تنغلق أمام الأخرين ولا تسمح لهم بمحبتك .. مشلا إذا كان لدى إحدى النساء خبرة سلبية عن الزواج وترفيض الارتباط برجل أخبر ثانية، ولا تسبمح للأخرين الارتباط بها أو محبتها فستفقد طاقتها الماطفية .. وفي كل مرة تحتفظ بها بذكريات سلبية عن الماضي وتستمر بمشاعرك السلبية فأنت تفقد هذه الطاقة.

وفيما يلى كيف تحافظ على الطاقة العاطفية وتدعمها:

- اخرج من الماضى وسامح الأخرين بدون شروط.
 - احب نفسك كما انت.
- ③ احب الأخرين واسمح لهم أن يحبوك بطريقتهم،







🛶 طاقة الإرادة:

ورغم أن اول لقاء لك للقوة يتم في طاقة العلاقات، حيث تتعلم كيف تولد القوة وتسيطر على الأخرين، فإن قوة الإرادة تزودك بالقوة والقدرة، وتخلصك من الحالات التي ليس لها حل .. كما تخولك الكلام بوضوح، وتحديد احتياجاتك وامتلاك الإحساس القوي للتحكم والثقة بحياتك.

إذن متى تفقد طاقة قوة الإرادة؟

- (1) عندما يؤثر عليك احدهم أو عندما تشعر أن احدهم بمثلك القوة أكثر منك.
 - · (2) عندما تعانى من أي شكل من الخزي، كان يكتشف أحدهم أنك تكذب.
- عندما نسمح للاخرين أن يقرروا عنك ماذا تحتاج وتريد، كالأبن الذي يسمح لوالده أن يختار له مهنته.

والآن سأبين الطريقة التي تستطيع من خلالها الحفاظ على طاقتك ودعمها بواسطة قوة الإرادة . .

- التحدث بصدق بدلاً عن الكذب .. قل الحقيقة، وتحمل المسؤولية كاملة وابحث عن طرق لتحسين حياتك .. وعندما تقول الحقيقة لن تشعر بالخزي.

- 2 حافظ على ضبط نفسك تماماً .. وتصرف استناداً لقراراتك المدروسة تماماً، بدلاً من ردود الفعل على أوضاع أو تصرفات الأخرين،
 - امنح ما لديك للأخرين .. قرر ماذا تريد واشرح افكارك وتحدث ودع الأخرين يطلعون على افكارك.



السر الخامس

قوة الطاقة الإيجابية



🗬 طاقة قوة العقل:

ترتبط قوة العقل بقدرتنا على التصور ورؤية ما وراء الأشياء المرنية، واستيعاب المفاهيم العقلية .. كما أنها ترتبط بذكائنا وقدرتنا على الاستنتاج.

هذه الطاقة ستفقدها:

- D. عندما نصر على تفسيرات منطقية وعقلانية لممارساتك الداخلية
 - عندما تغلق عقلك.
 - عندما ترفض التخلص من الأحزان القديمة والعواطف السلبية.
 - (<u>المندما تقرر عدم الانفتاح على أفكار خلافة جديدة وكذلك</u> على الاحتمالات غير المنطقية وفي الحقيقة فإن فقدان الطاقة هنا يجعلك ترى العالم في عقلك على أنه مكان سلبى وبالتاثي ستستخدم قواك العقلية ضد نفسك.

من ناحية أخرى يمكنك القيام بأشياء عدة لدعم طاقتك في قوة العقل:

- 1 تخليص من الماضي بكل الاميه وعواطفيه السلبية، وانفتح على روابط عاطفية جديدة.
 - افتح عقلت على احتمالات جديدة غير عقلانية واستخدم أقصى قبواك العقلية المبدعة.
 - تعليم كينف تشق بحدسك، وتستوعب انبه يستطيع إرشادك نحو العمل والتفكير بحكمة في أي ظرف من الظروف، اتبُّع توجيهاته.





وفي الواقع، فإن احتمالات الطاقة السادسة غير محددة .. وعندما تكون إيجابية ستجد نفسك، بعين عقلك، فعالة وقوية، كما سترى الأخرين والعالم بصبورة إيجابية .. عندما تكون قوة العقل لديك قوية فستوفر لعقلك قوى الشفاء التي تستطيع استخدامها للتخلص من المخاوف مدى الحياة ومن الرهاب (فوبيا) والصدمات، والعواطف السلبية والإحباط والهبوط والضغط النفسي .. كما يستطيع العقل أن يشفي الجسم من العديد من الأمراض، وحتى من الأمراض الكبيرة.

تعتبر طاقة قوة العقل أحد المصادر الرئيسية لسعادتك ونجاحك وإنجازاتك

a



🤡 طاقة قوة الروح:

وترتبط بالروحانيات الموجودة لدينا ..
تعمل الطاقة الروحية كالمغناطيس الذي
يرفعنا إلى الأعلى فيجعلنا نشعر بالحاجة
للتواصل مع الله .. وتزودنا بالأمل والإيمان
والسلام الداخلي وبشعور الغاية من
وجودنا .. وفيها يتم تخزين صلواتك
ودعاء الأخرين من أجلك.



وأنت تفقد طاقتك الروحية:

- الله دون الإيمان به. عن الله دون الإيمان به.
 - عندما تضع شروطاً لتجربتك الروحية.
- عندما لا تبدراي عرفان لما أعطاك الله، وذلك عندما لا تؤدي صلاتك ولا تشكر الله على
 نعمه.

عندمــا تقوي طاقتــك الروحيــة يمكنك ممارســة روحانياتــك بقوة وستشــعـر أكثـر بارتباطك بائلّه. وســتؤمن أن الحياة تتجاوز وجودنا المادي كما سيغمرك سلام داخلي.

• • كيف تقوي طاقتك الكلية؟

لقد تعرفتُ على أقسام الطاقات، كما بينتُ لك كيف تفقد الطاقة وكيف يمكن أن تعززها .. والأن سأعلمك كيف كيف تقوي أنواع الطاقة السبعة لديك بواسطة تمارين بسيطة للحصول على الطاقة الإيجابية التي يمكن أن تستخدمها في حياتك اليومية.





السر الخامس

قوة الطاقة الإيجابية



الطاقة الآولى «الجماعية» ..

التمرين رفور [1] : - -

هذا التمرين يساعدك لتقوية الطاقة الجماعية الجذرية:

- قضوقدماك متباعدتان ومقدمتهما ثلاً مام واثن الركبتين بزاوية مريحة .. ضع يدك على الوركين،
 - (2) احتفظ بظهرك مستقيماً، اثن ركبتيك بقدر ما تستطيع دون أن تجهد نفسك .. ثم قف ببط.م.
 - (3) كرز هذا التمرين 7 مراث،



الطاقة الثانية «طاقة العلاقات» ..

🌢 النّمزين رقم (2) .

هذا التمرين يساعد على تغذية هذه الطاقة:

- ① قض على أن يكون قدماك وكتفاك متباعدين ومتوازيين .. ضع يديك على الوركين.
- أرجع حوضك للخلف والأمام وبالعكس مع ثني الركبتين قليلا أ.. كرر الحركة 7 مرات.
 - (3) حرك وركك بصورة دائرية ويداك على الورك. كرر الحركة 7 مرات.
 - 🕘 كرر التمرين كله ثلاث مرات.





الطاقة (لثالثة «الطاقة الذهنية»..

🕳 التمرين رفم [3] -

يساعدك هذا التمرين على تغذية الطاقة النهنية .. وينصح أن تقوم به مع شريك. وإذا كنت تستطيع الحفاظ على توازنك نفذه وحدك:

- امسـك باليدين بقوة مع الشـريك، اقفز إلى الأعلى والأسـفل بمساعدة الشريك مع رفع الركبتين
 بأكبر قدر ممكن نحو الصدر.
 - كرر التمرين 7 مرات في البداية .. بعد ذلك يمكنك زيادة عدد المرات.
 - استرح، ولكن بوضعية الوقوف بصورة منتصبة.
 - (تبادلا الأدوار .



🗘 🗸 الطاقة الرابعة : «طاقة العواطف» ..

🕳 التَمرين رقم [4] .

هذا التمرين يساعدك على تقوية طاقتك العاطفية:

أولأه

- (كع ويداك ممدودتان إلى جانب رأسك .. يجب آلا يلمس الكوعان الأرض.
- عُيرٌ زاوية الساقين والأرداف حتى تشعر ببعض الضغط ما بين لوحى الكتف.
- اضغط بكل جسمك نحو الأمام بيطاء حتى يزداد الضغطا، ثم استرخ بهذه الوضعية مدة عشر ثوانٍ.
 - 🕒 ادفع جسمك إلى الخلف باستخدام الوركين والرجلين،



ثانياً:

- 🛈 قض واستد ظهرك إلى اريكة او كرسي طري.
- قـم بالانحناء إلـى الخلـف حتى يسـتقر كتفاك على مسـند الكرسـي. ثبت قدميـك على الأرض
 وظهرك على شكل قوس. يجب أن يتركز وزنك كله على القدمين.
 - ③ . استرخ ودع عضلات صدرك تتوسع. استمر بهذه الوضعية عشر ثوانٍ ثم قف بيطء،



- الطاقة الخافسة: «طاقة قوة الإرادة»

• التمرين رقم [5] •

هذا التمرين يساعدك على تقويتها:

- . أجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيم ورأسك للأمام.
- حرك راسك إلى الأعلى والأسفل ببطء وبصورة مريحة. ابدأ حركتك بالحد الأدنى ثم تدرج وببطء بتسريع الحركة. كرر ذلك : مرات ثم استرخ.
- ① حرك رأسك إلى اليسار واليمين بيطاء ويصورة مريحة، ابدأ أولاً نحو اليسار ثم اليمين كرر ذلك 7 مرات ثم استرخ.
- (اسلك إلى الأعلى والأسفل ثم إلى اليسار واليمين ببطء ويصورة مريحة، كرر ذلك ولكن ابدا هذه المرة من اليمين ثم اليسار.
- (ق) كرر التمرين كله 7 مرات: إلى الأعلى والأسفل واليسار واليمين والأعلى والأسفل واليمين واليسار.
 - ⑥ والأن حرك رقبتك وراسك بصورة دائرية لتشكل دائرة كاملة. كرر ذلك 7 مرات في كل اتجاه.





- الطاقة (لسادسة: «طاقة قوة العقل»

التمرين رقم [6] •

هذا التمرين يساعدك على تقويتهاء

- اجلس بوضعیة مریحة وظهرك مستقیم .. كرر التمرین الخامس ولكن بعینیك فقط. نفذ ذلك
 ببطه ویوضع مریح.
 - عينيك إلى الأعلى والأسفل .. كرر ذلك ؛ مرات.
 - (ك عينيك من اليسار إلى اليمين، ومن اليمين إلى اليسار : مرات.
- ﴿ حَرِثَ عَيِنْيِكَ إِلَى الأَعلَى وَالأَسْفَلَ، وَإِلَى اليسار وَالْيَمِينَ ثَمَّ إِلَى الأَعلَى وَالأَسْفَلُ ثَمَّ إِلَى الْيَمِينَ وَالْيُسَارِ، كَرِرَ ذَلْكَ * مَرَاتَ.
 - انجاد، عينيك تدور دورة كاملة 7 مرات في كل اتجاد،



· الطاقة السابعة: «الطاقة الروحية»

🔹 التمرين رفم (7) •

هذا التمرين يساعدك على تقوية طاقة الروح لديك:

- ①. اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيمً.
- افرك أعلى رأسك بيدك اليمنى، إما بأصابعك أو براحة يدك، ومن الضروري أن تقوم
 بالفرك باتجاه عقارب الساعة.



ابدأ منذ اليوم ...

ولا بد أن تدرك كم تصرف من طاقتك .. كرر هذه الثمارين حتى تصبح جزءاً من حياتك .. وبهذه الطريقة ستكون طاقتك متوازنة ومركزية على الدوام .. وستكون بصحة أفضل وأكثر سعادة.. كما تستطيع مواجهة تحديات الحياة بقوة، وستحقق أهدافك وتكون بأفضل حال.





«إن القاعدة الأولى للنجاح والتي تحل مكان كل القواعد الأخرى هي أن تمتلك الطاقة ..

ومن المهم أن تعبرف خيفية ادخارها، وكيفية ترخيزها على الأمور الهامة بدل تبديدها بالأمور التافعة،

ما يکل کوردا



السر السادس قوة التركيز

«ركّز... فالإنجازات الكبيرة هي من حق الرجل الذي يضع أمامه هدفاً واحداً، وليس لديه أية طاقة أخرى منافسة تستطيع أن تقسم امبراطورية روحه».

أوريزون سويت مارون

أراد شباب أن يتعليم فين المتأميل .. بحث وسبال إلى أن علم أن أفضل أسبتاذ لذلك هو رجيل صيئي يعيش في قريبة صغيرة في تايلاند.. رتب أمور سبفره على وجه السبرعة، وعندما وصل إلى القرية، ذهب مباشيرة إليه على يتوقع أن يرى مكاناً روحانياً للغاية، هادناً وسباكناً، ولكنه بدل ذلك سبمع صوتاً عالياً جداً لموسيقى البروك! واعتقيد جازماً أنه أخطأ المبكان _ وعندما هم بالرحيل تقدم منه رجل مسين وقصير، فحياه قائلاً؛ "أهبلاً بلك في تايلاند وأهنشك على قرارك من أجل تعلم فين التأمل".. وعندما أدرك الشباب أن هذا الرجل هيو أسبتاذ التأميل البذي يبحث عنه، سباله: «من أين جاء صوت موسيقى البروك الصاحبية؟» .. قال الرجل بابتسامة عريضة أرتسمت على وجهه: «إنها مين غرفتي . لقد كنت أتأمل!، دُهش الشباب وقبال: «تتأمل مع

موسيقى الروك؟، ضحك الرجل وقال: ،عندما أتأمل فإنني لا أسبمع
هذه الموسيقى، .. حيننذ دهش الشاب أكثر وسأل: ،إذا كنت لا
تسبمعها، فلماذا تديرها؟، أوضح الرجل: ،أحب أحياناً اختيار
قوة التركيز لديّ، ولهذا أضيف مداخلات خارجية كالموسيقى
المرتفعة .. وعندما أتأمل كما ينبغي أستطيع تركيز كل قواي
نحو الداخل بحيث لا أسمع أي شيء خارج نفسي .. عندما تعرف
كيف تستخدم طاقة التركيز لديك وتوجهها لتحقيق أهدافك
ستكون أكثر قوة مما تتصور، وهذا أحد أسرار القوة الشخصية
أيها الشأب: إنها قوة التركيز».





قوة التركيــز



إذا أردننا النجناح في أي شبيء بالجياة يجب أن نركنز اهتمامنا على الفكرة التي نعمل عليهنا .. فالتركيز هو القوة .. وبهذه القوة يستطيع أي رجنل عنادي تحقيني نتائج غير عادية .. والتركيز، هو الأساس في كل نجاح . وكذلك في كل فشل

في عام 1997 افتتحت الجولة الثالثة من بطولة التنس الإيطالية، وكانت بطولة عنيفة وطويلة، واستطاعت ماري بيرز أن تهزم مونيكا سيلز .. ووصلت إلى النهائيات لتلعب مع كونشيتا مارتينيز .. كانت ماري الأفضل وربحت البطولة.

وفي مقابلة متلفزة سئلت عن السر الذي جعلها تهزم أعظم بطلة في العالم.

قائت: «نقد بذلت جهداً كبيراً في التركيز، كما أقوم الآن بتحسين قدرة التركيز لدي أثناء المباراة، دون التفكير فيما اذا كنت سياريج إم أخسير .. في السيابق كنت أفكر بالربح والخسيارة فقط .. والأمر الوحيد الذي أفكر به الآن هو تقديم أفضل مالدي، وعندما أفعل ذلك فإنني العب بصورة ممتازة..

هكذا استطاعت ماري بيرز أن تربح البطولة بسبب قدرتها على التركيز .. والأمر نفسه ينطبق على كل الأمور في الحياة .. التركيز هو القوق، وسأقدم ثلك في هذا الجرزء من رحلتنا الاستراتيجيات الأكثر فعائية لتسخير القوة المطلقة لضبط النفس .. وهي قوة التركيز.



في أحد الأيام، عندما كنت في كونا .. هاواي للحصول على شبهادة البرمجة اللغوية المصبية، وأنا أسير على الشياطئ .. كانت الساعة الخامسة صباحاً، والطقيس رائيع .. فالسيماء صافية، والشبمس تشبرق، شناهدني أحب الأصدقاء وجاء إلى .. وبينما كنا نمشي ونتحدث، قيال في فجأة: وانظير، هيل تيري هذه السيمكة الجميلة؟، نظرت ولكنني لم أر شيئاً .. قال لي: «انظر عن قرب، وأشبار إلى مكان محدد .. نظرت ولكن أم أر شيئاً .. وفجاة رايت سلمكة جميلة، ودهشت أكثر عندما رايىت سىمكاً كثيبراً .. كتبت ارى بوضوح كان هشاك مثات من الأسلماك .. استغربت لأننس لم أز السمكة بادئ الأمر، ويعبد ذلك رأيت السمك في كل مكان.

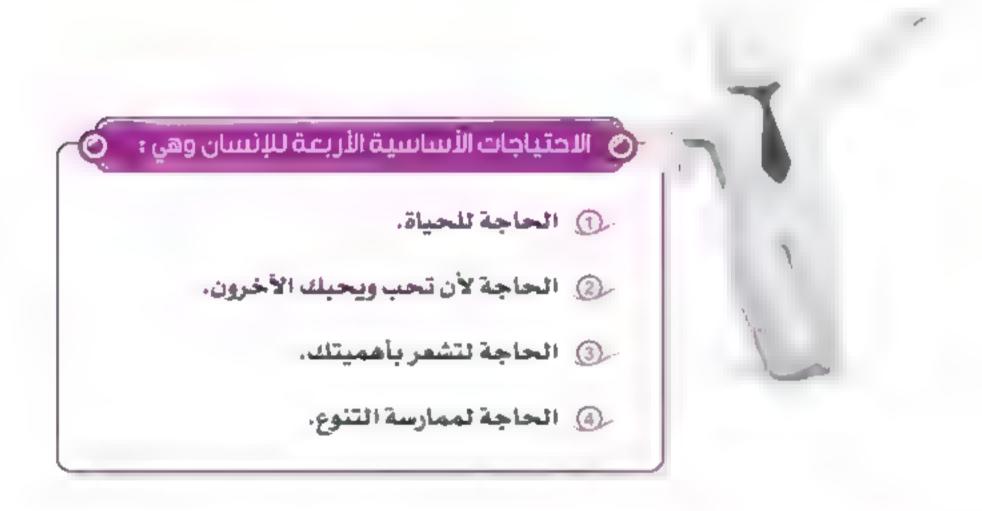
تذكرت قانون نشاط العقل الباطن الذي يقول: «سترى أكثر عن الشيء الذي تفكر به» .. فأدركت أن السبمكة الأولى لم تكن موجودة في إدراكي، ولكن عندما تابعت التفكير بها توجه التركيز لدي نحو ذلك فدخلت إدراكي ورأيتها بوضوح .. لقد توسع مستوى الإدراك لدي واستطعت رؤية المزيد من السمك في كل مكان.

بهـنه الطريقـة يعمـل الدمـاغ؛ ومهما كان الشـيء الذي تركز عليـه لابد أن يدخـل إدراكك، ولكن دماغك سـينهب أبعد من ذلك: سـيقوم بفتح الملف كاملاً للتجارب المشابهة أو المتصلة بذلك منذ ولادتك وحتى الآن فتتوفر كل المعلومات لديك في الحال.



ولكن ما الذي يؤثر فعلياً على تركيزنا؟

يقول هيروم سبميث Hyrum w.smith في كتابه «القوانين العشيرة الطبيعية للإدارة الناجحة للوقت والحياة» منا يلني: «اشتهر عالم النفس الدكتور موري بانكس Murray Banks في الخمسينات من القرن العشيرين بنظريتين حول ...



ويضيطه: «اذا كتا تفتقد لواحدة من هــذه الاحتياجات، فإننا ســنركز كل اهتمامنــا للبحث عن طرق للتعويض عنها» .

جاء في كتاب كل من موري وجون جيمس Muriel and John James تحت عنوان: «الشفف بالحياة النفسية والروح البشرية، ما في الصفحة التالية



قلوة التركيلز



«إن أكثــر الدوافــــة التي يحتاجها الإنســـان هــــي الدوافع الفيزيولوجية والنفسية والروحية، وإذا كانت هناك حاجة لإرضاء أحدهمـــا فإننا نقوم بأشــياء لا نفعنها عادة حتى نرضي الدافع المفقود»

والمقصود بهذا الكلام أن عقلنا سيركز على الدافع الأكثر إلحاحاً وبالتالي سنعمل كل ما بوسعنا، حتى ولو خرجنا عن نطاق راحتنا، في سبيل إرضاء الحاجة المفقودة. مثلاً، إذا فقدت إحدى النساء عملها فإن تركيزها سينصب نحو البحث عن عمل آخر وإذا لم تجد عملاً آخر في مجال اختصاصها ربما ستقبل بعمل أخر لا علاقة له بخبرتها السابقة.

ومــن خبرتــي التي تبلــغ ثلاثين عاماً وكذلك ثقافتي وأبحاثي الواســعة في أكثر مــن 700 كتاباً في مجال السلوك الإنساني، فقد وجدت أن تركيزنا بتأثر بصورة رئيسية بخمسة اعتياجات أساسية:





قوة التركيــز

وفيها يلي الرسم البياني التالي الذي يعطيك فكرة جيدة عن تسلسل الاحتياجات:

الاحتياجات الخمسة الأساسية التي تؤثر على تركيزنا ...



🗞 قوة التركيز:

«إن أي شيء تركز عليه سوف يقرر مصيرك ـ كن حكيماً وركز طاقاتك على رغباتك الكبيرة في الحياة»

الدكتور إبراهيم الفقي





سنبحث في الاحتياجات الأساسية الخمسة التي تؤثر على تركيزنا:

ا, الحاجة الفيزيولوجية:

وتضم حاجاتنا للبقاء، كالطعام والماء والهواء وتدفئة الجسم والنـوم والأمـان والراحة .. ولابد من الاسـتجابة لهذه الحاجـات كل يـوم لتأميـن بقالنـا الجسـدي، وإذا فقدنا أياً منها فإننا نشـعر بالتهديد وعدم الراحة .. وبالتالـي يتركـز تفكيرنا كله نحو ذلك فنسـعى للقيام بكل شيء لتحقيق ما فقدناه.



وترتبط بحاجتنا إلى الحب .. فمنذ ولادتنا ونحن بحاجة إلى حب
وعاطفة أمهائنا وأبائنا، وفي الحقيقة فإن السنوات الأولى من
حيائنا هي السبب الرئيس لتصرفائنا التالية في الحياة وبالتالي
في نجاحنا أو فشلنا .. فإذا شعرنا بمحبة واهتمام فستكون حيائنا
متوازنة وخالية من العادات والتصرفات الهدامة .. ولكن إذا لم
نشعر بالحب فسنفعل كل ما نستطيعه لتعويض الحب المفقود
.. فالطفال النذي لا يحصل على الحب سيرتبط برفاق السوء
ويتعاطى المخدرات والكحول وغيرها من العادات الهدامة.

وعندما تكبير نبحث عن الحب، نبحث عن شخص نتقاسم معه الحياة، ولكن إذا لم نجد الحب فإننا نعاني من الكثير من العواطف السلبية التي يمكن أن تؤدي بنا إلى اتباع عادات سيئة،

أعـرف أمـرأة أدمنت علـى كل أنواع المخـدرات دون أمـل بالرجوع، ولكنهـا اسـتطاعت أن تبتعـد نهائياً عن هذه العادة السـلبية لأنها وقعت في حب رجل بادلها الشعور لنفسه،





عندما يتم إرضاء حاجاتنا الفيزيونوجية، فإن تركيزنا يتوجه نحو حاجاتنا العاطفية حتى تتحقق .. بعد ذلك يتوجه تركيزنا نحو الحاجة التالية.

الحاجة النفسية:

وتشمل حاجتنا للصداقة والتواصل .. فنحن بحاجة الى شخص نشق به ونتقاسم أمورنا الشخصية معه .. عندما يكون لديك صديق يهتم بك فعلاً، وتعرف أن هذا الصديق يمكن أن يكون معك في السراء والضراء، وكذلك أنت بالنسبة له، ستشعر بالراحة والانتماء وعندما تتحقق الحاجة النفسية سيتوجه تركيزك نحو الحاجة التالية وهي الحاجة العقلية.



٤ـ الحاجة العقلية:

وتشمل حاجتنا للنمو والإنجاز والتقدم .. إنها عملية تطوير الذات والبحث عن معنى.

تستطيع أنت أن تحقق حاجاتك الفيزيولوجية والعاطفية والنفسية بسورة كاملية ولكن إذا شعرت أن حياتيك ليس لها معنى فبإن تركيزك سيتوجه كلياً نحو ذلك .. هل صادف أن سبعت عن رجيل ثري .. ولديه أسرة جيسة وكثير من الأصدقاء ولكن لا يشعر بالسعادة؟ إنها حقيقة مؤلمة للكثير من الأثرياء والمشهورين الذين ينتحرون لأنهم يشعرون أن حياتهم لا معنى لها (إن أفضل طريقة للتغلب على هذا الشعور هي أن يكون لك أهداف تتماشى مع قيمك وتعطيك المبرر كي تستيقظ صباحاً وتقوم بالتمارين الرياضية وتهتم بنفسك وتفعل الأمور التي تعطيك السعادة فعلاً وتدفعك الأمام وتساعدك للاستمتاع بالحياة ..





نعم، نحن جميعاً نمتك رغبة قوية لنعيش وأن نحب ويحبنا الآخرون ونشعر بتقديرهم ولكن إذا شعرنا أن حياتنا ليس لها معنى.. وكأننا لا نستخدم مواهبنا وقدراتنا الطبيعية كي نعيش ونكون مبدعين .. فإننا سنعاني من مشاعر سلبية مختلفة .. سنشعر بالضياع وعدم الرغبة للقيام بأي شيء، حتى الأشياء التي يمكن أن تسعدنا .. سيتوجه تركيزنا نحو حاجتنا العقلية حتى نحققها، وعندما تتحقق سيتوجه باتجاه الحاجة الروحية ..

هـ الحاجة الروحية:

لدنيــا فــي داخلنــا رغبة قوية للاتصال بما يعلو علينا وعلى العالم المــادي المحيط بنا .. الحاجة للتواصل مع الخالق سبحانه وتعالى ..

وكما تعلم، يمكن أن تتحقق كل احتياجاتنا كاملة، ولكن إذا ثم يكن لدينا أرتباط صلب مع القوة الجوهرية التي وهبتنا الحياة وزودتنا بكل ما نحتاج، فإن حياتنا ستكون خالية مين أهيم حاجة وهي حاجة الحيب الروحي .. أن تكون روحانيا فهذا يساعدك لتكون إنسانا افضل .. فتبتعد عن العادات السلبية والهدامة، ويكون لديك موقف أفضل وتكون أكثر سعادة .. عندما تتواصل مع الله ستشعر أنك وجدت رياط الحب الحقيقي والسعادة المطلقة، وأنك تست وحيداً، وكل ما يصيبك في الحياة لحكمة ما .. وستدرك أن كل ذلك يصب في مصلحتك لأن ما هو أكبر وافضل ..







قوة التركيــز

هذه هي الاحتياجات الخمســة الرئيسية التي تؤثر على تركيز ثا وحياتناء ، ابدأ منذ اليوم ولاحظ أين ثركرً واعمل عنى توازنه. .

قم بعملية تقييم يومي لتركيزك واسأل نفسك:

في أي مجال أنا أركز؟ وثماذا هنا؟ وماذا يمكنني أن أفعل كي أستفيد منه؟

إن تقييمك لتركيزك سيساعدك على إجراء تغييرات وتحسين نوعية حياتك .. والأن لنبحث في قوة العملية العقلية التي تحدد مصيرنا ..

العملية العقلية







«ستكون على النحو الذي تفكر به»

بوذا

هــل تعلــه أن فكــرة واحدة لها من القوة ما يجعلها تشــكل واقعــك! وأن فكرة واحــدة تؤثر في عقلك وجسمك وعواطفك . .

سنحاول انقيام بالتجارب التالية:

- فكرُ بشخص انت تحبه .. تصور انه / انها قادم نحوك الأن .. لاحظ شعورك.
 - والأن فكر بشخص لا تحبه وتصور أنه / أنها قادم نحوك .. لاحظ شمورك.

إن تفكيرك في كلتا الحالتين هو الذي أثر على مشاعرك.

والآن لنر كيف تؤثر أفكارك على عقلك وجسمك:

- أغمض عينيك .. وتصور أنك تقطع ليمونة إلى نصفين.
- تصور الك تمسك بنصف الليمونة .. وترفعها نحو أنفك وتشمها.
- تصور أنك تعصر الليمونة في فمك وأنك تقضهما بأسنانك .. امضغ القشرة .. وستشعر الطعم الحامض
 في فمك.
 - لاحظ ما يحدث لجسمك.



إذا قمت بهذا التمرين، ربما يقشـعر جلدك وتتبدل قسـمات وجهك، ويحدث كل ذلك رغم أن الليمونة لا تزال مجرد أفكار .. وهكذا فإن افكارك يمكن أن تؤثر في جسمك وتجمل عقلك يستخرج معلومات وكأنها حقيقية.

تبدأ العملية العقلية من خلال المحيط الذي يولد أفكارك أي الحالة التي تكون أنت فيها بلحظة محددة.. إن فكرتـك هـي التـي تخلق التركيز لديك، وهـذا التركيز يعطي الأوامر للعقل للبحـث في مخزونه لتقييم وتفسير المعلومة، وهذا يؤدي إلى إصدار الحكم.. وبعد ذلك يقوم العقل بمسح وتعميم وتحريف المعلومة، وهـذا يؤدي إلى حصول المشـاعر لديك .. هذه المشـاعر تؤثر في وظائف جسـمك، وفـي النهاية تقوم أنت بالتصرف وردة الفعل اللازمة، وتخرج بحصيلة، سواء كانت إيجابية أم سلبية ..

دعني أعطيك مشالاً .. لنفترض أن لديك صديقاً ترغب بقضاء بعض الوقت معه .. وقد اتصل بك هذا الصديق يدعوك لتناول العشاء معه .. إذن المحيط هنا هو صديقك يدعوك لتناول العشاء وقضاء بعض الوقت معه .. هذا المحيط يجعلك تفكر بصديقك.. بعد ذلك تقوم بالتركيز عليه هو ودعوته والوقت الذي ستقضيه معه .. ثم يتلقى عقلك المعلومة من المحيط ويقوم بتقييمها .. يقوم العقل بفتح الملف الكامل لعلاقتك مع صديقك، واستناداً إلى معلومات الملف تصدر أنت حكمك بأنك ستقضي وقتاً جميلاً .. والأن يقوم عقلك بمسح كافة الأمور السلبية عن صديقك ويعمم كل منا هو جيد، ثم يحرف المعلومة لخلق صورة مستقبلية لك عن الوقت الجيد الذي ستقضيه مع صديقك .. ستشهر بارتياح بخصوص صديقك وعلاقتك به، ستشهر بارتياح بخصوص صديقك

وربما ترتسم ابتسامة على وجهك .. بعد ذلك ستتصرف على النحو التالي: سترتدي ملابسك وتهيئ نفسك لقضاء وقت رالع معه.

> تذهب للقائه وتقضى معه وقتاً جيداً، ولكنه ربما يقول شيئاً يزعجك .. ويحصل نقاش وتغادر على أثره غاضباً وخائب الظن،





والآن لنبحث بما جرى: المحيط الجديد: القد قال شيئاً ازعجني، .. تفكر انت بذلك وتركز عليه بما يجعلك تلغي الصفات الجيدة لصديقك وتعمم هذا المحيط وتحرفه من اجل ما سيحدث في المستقبل .. ربما كان تقييمك سلبياً والمعنى الذي استنبطته هو كما يلي: وإنه دوماً على هذا النحو،.. حينئذ يقوم عقلت بالبحث عن دليل لدعم رايك المعدل وبالتالي يكون حكمك: القد قضيت وقتاً سيئاً بسببه .. ستكون مشاعرك سلبية وستتبعها وظالف جسمك: فيتغير نمط تنفسك وتعابير وجهك أيضاً ويحل محل الابتسامة نظرة غاضبة وهذا كله يؤثر على سلوكك ونتائجك. ان هذا السيناريو شائع جداً .. ومن المؤسف أن ترى بعض الناس يتوقف عن التواصل مع أصدقائهم لسنوات وحتى مع أفراد أسرهم، كل ذلك لمجرد حادثة واحدة! فالعقبل يعمل بهذه الطريقة .. فهو يقوم بالبناء على اخر حادثة

والأن إذا اتصل صديقتك واعتشر ودعاك ثانية للعشاء، عندلذ ستتغير العملية العقلية كلياً وسيجد عقلك أيضاً الدليل لدعم ذلك.

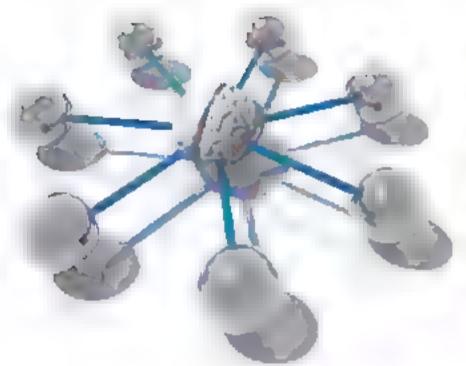
والآن هيل ادركت تماماً المملية العقلية بحيث تجعلها تعمل لأجليك بدل أن تعمل ضدك؟ إنني على يقين أن الجواب سيكون نعم، إذن لنبحث في كل حصوه من العملية العقلية وكيفية استحدامها لفائدتك

ا_البيئة:

هذه البيئة يمكن أن تكون في الوعي أو اللاوعني .. إنها في الوعني عندما تدركها وتصرف تأثيرها .. فأنت تدركها في بعض الأحيان لأنك تقوم بالبحث عنها .. مثلاً : عندما تتواصل مع أحدهم أو تقوم بالتركيز على الأحداث التي تجري حولك .. وفي بعض الأحيان تتذكر فقط أشياء من الماضي أو يكون لديك توقعات حول أمور ستحدث في المستقبل .. وتكون البينة لا واعية عندما يكون لديك شعور ما .. سواء كان جيداً أو سيئاً .. ولا تدري فعلاً سبب هذا الشعور .. وسواء كانت البيئة واعية أو لا واعية وأنت مدرك لها، فإنها ستؤدي إلى المستوى التالي من العملية العقلية وتولد الأفكار لديك



٦_ الأفكار در إ-



يقبول ايسرل نايتنجيس Earl Nightingale في كتابه Lead The Field استكون على النحو، الذي تفكر به، لمسرة ببوذا ومرة ايسرل نايتنجيل) .. ويبدو أن فكرة واحدة ليست فعالة.. ريما كان ذلك صحيحاً ولكن عندما تتكرر هنده الفكرة الوحيدة تصبح فعالة جداً .. واكثر من ذلك، فإن الفكرة الواحدة تؤدي إلى أفكار أخرى وكل فكرة جديدة ترتبط بالأفكار الأخرى، وهكذا ..

يقول براين تريسي Brian tracy في كتابه «علم نفس النجاح» ما يلي،

«الأفكار الموجودة في العقل تنتج أفكاراً مثلهاء

وهنا يعني أن الفكرة الواحدة ترتبط بأفكار أخرى من النوع نفسه، فتصبح مماً قوية ..

وجاء في كتاب The Aladdin Factor ما يلى:

«إننـــا نتلقـــى حوالي مثة ألــف فكرة يوميـــاً وكل ما تحتاجه هـــذه الأفكار هو التوجيه، فإذا لم نتمكن من التحكم بها فإنها ستتحكم بنا»



وهكذا تكون قد اكتشفت أن أفكارك تكونت بواسطة البيشة .. والآن فإن تفكيرك سيأخذك نحو الخطوة التالية من العملية العقلية حيث تتولد عملية الحصر لديك.

- (Focus) : الحصر

يقول جيمس آلان James Alon يقول

دإنها عملية تحويل القوى المبعثرة للفرد نحو قناة واحدة فعالة،

لقند قامنت مجموعة من الباحثين بتجربة علني كلب يخاف

من الرعد .. فعندما تكون هناك عاصفة رعدية يذهب الكلب ليختبئ ويظل في مخبئه ساعات حتى بعد انتهاء العاصفة .. دون أن يعرف أحد سبب خوفه .. بدأ الباحثون بتشغيل شريط لصوت الرعد .. وكما توقعوا ركض الكلب واختبأ تحت الطاولة .. ومن الواضح أن عملية الحصر لديبه توضعت كليا على جهاز الاستبريو الذي كان



يصدر الصوت .. شم قاموا بتقديم الطعام المفضل للكلب، وبينما كان يأكل، بدأ أحدهم بتدليك الكلب .. وعندما تركز انتباه الكلب كليا على الطعام وشعر بالأمان جراء التدليك، أعادوا تشغيل الشريط بصوت منخفض .. كان الكلب منهمكاً بالطعام ومستمتعاً بالتدليك فلم يستجب لصوت الرعد .. بعد ذلك بدأ الباحثون برفع الصوت تدريجياً، ولكن الكلب، بقي هادئاً رغم الصوت المرتفع .. فاستخلصوا ما يلي:

«إن أحكامنــا ومشــاعـرنا وتصـرفاتنــا تتحدد بالأشــياء التي نسلط الضوء عليها»



وطي الواقع فإنك ستشــعر بالارتياح عندما تركز على شـيء يجعلك تشـعر بالارتياح كما ستشعر بالإزعاج إذا ركزت على شيء يسبب لك الإزعاج.

هـذا التركيـز سـيؤدي بك إلى الخطوة التالية مـن العملية العقلية حيث يقوم الدمـاغ بالذهاب إلى مخزن الذاكرة من أجل التقييم وإصدار الحكم.

٤_ التقييم وإصدار الحكم:

في هذه المرحلة يقوم الدماغ بإرسال المعلومات التي نركز عليها إلى معمل الانتقاد، الذي يقوم بتقييم المعلومات المعلومات المعلومات استناداً إلى قيمنا ومعتقداتنا وبرمجتنا السابقة وماذا تعني بالنسبة لنا. كما يقارنها بالمعلومات الأخرى، المشابهة، حيث يلغي ويعمم ويحرف هذه المعلومات لكي تلائم صاحب العلاقة. وعندما ينتهي التقييم يصدر المعمل أحكامه على الحادثة ويرسلها إلى مخزن الذاكرة لاختيار الاستجابة المناسبة ويقدمها إلى عقلنا الواعي.

المخطط التالي يعطى فكرة واضحة عن عملية التقييم:



هـ المسح: ﴿ إِ

يستخدم الناس هذه العملية لحذف أجزاء محددة من تجاربهم،



قوة التركيــز

عندما تنظر إلى شيء، فإنك لا ترى إلا جانباً واحداً منه في كل مرة .. وهنه هي طبيعة البصر .. وينفس الطريقة تماماً، فإنك عندما تفكر بشيء فإنك تفكر به بمحيط واحد كل مرة، وهذه هي طبيعة التفكير .. ويستطيع عقلك الواعي التركيز على شيء واحد فقط في المرة الواحدة وبالتالي ستقوم أنت بحذف كل الأمور الأخرى في تلك المرة.

ويحتوي الدماغ على آلية تدعى نظام التنشيط الشبكي Reliculor Activating system يساعد هذا النظام في التركيز على الأشياء التي تفكر بها، ولتوجيه طاقتك وعواطفك ووظائف جسمك نحو تلك الفكرة، وكذلك لمسح أخر في تلك اللحظة.

هل صادف أن حصل معك الأمر التالي الديك صداع نصفي لا يستجيب للمعالجة حتى بعد أن تتناول قرصين مسكنين .. يقرع جرس الهاتف صديق عزيز لم تتحدث معه منذ فترة طويلة .. تتحدث على الهاتف حوالي عشر أو خمس عشرة دقيقة، وعندما تغلق الهاتف تدرك أن الصداع قد اختفى.



فكُر بإبهام قدمك الأيسر .. هل كنت تدرك ذلك قبل أن أسألك؟ والآن فكر بأذنك اليسرى .. وعينك اليمنى .. وركبتك اليسرى.

فضي كل مسرة كنست أطلب منك التفكيس بواحد منها، كنت تحضر هسنا الجزء لإدراكك الواعسي، وتركز عليه وتمسح كل المعلومات الأخرى في تلك اللحظة.

والأن فكُـر بكلـب أبيـض .. هذا جيد .. فكّر بفيل أسـود .. والأن فكّر بسـيارتك المفضلة .. والآن فكّر بشعرك ... إذا كان لنبيك شعر.





وســترى بأن الشــيء ذاته قد حصل .. لقد فكرت بالبيئة وركزت عليها ومسـحت كل الأشــياء الأخرى في تلك اللحظة ...

والأمير ذاتيه يحدث في حياتنا ..عندما يقول الناس إنهم سبعداء، فإنهم يفكرون في بينة تجعلهم سبعداء ويمسبحون الأشبياء الأخرى.. وعندما يقولون إنهم ليسوا سعداء فإنهم يمسحون أيضاً كل الأشياء الأخرى ويركزون على شقائهم في تلك اللحظة..

قالت لي امرأة خلال إحدى ندواتي حول قوة التحكم في النات: «لا أجد ما هو جيد في حياتي .. فأنا تعيسة للغاية، طلبت منها أن تخبرني عن نفسها فقالت: «إنني في الأربعين من عمري، متزوجة، ولي خمسة أولاد .. وأعمل مديرة في فندق .. وأنا مرتاحة مادياً، أهتم بصحتي ولدي الكثير من الأصدقاء، .. قلت لها مبتسماً؛ «من الواضح أن لا شيء جيد في حياتك: تزوجت وأنت سعيدة، ولديك أولاد وعمل جيد، وأنت مرتاحة من الناحية المادية وتتمتعين بصحة جيدة، والكثير من الناس يحبون البقاء معك.. أنت على حق .. فحياتك بالسة اله ..

ضحكت وقالت ، أعلم أنني أمثلك كل شيء، ولكنني أشعر أنه باستطاعتي أن أعمل أكثر وأكثر، .. هذا مثال عن طريقة عمل الإنفاء إذا ثم يوجه بالاتجاه الصحيح ..

وعملية الإلغاء هذه تؤدي بنا إلى الخطوة التالية من العملية العقلية:

1_التعميم: 📆

وهنا يتحول جزء من المعاناة ليشكل المعاناة كلها

الحادثة حسس المعاناة المعاناة حسس الحادثة

هل سمعت في حياتك أحداً يقول إن جميع الناس في بلد ما سيؤون لأن هذا الشخص مر بتجربة سيئة مع أحدهم في ذلك البلد؟!



يعيل الناس الى التعميم بسرعة. وعلى سبيل المثال غالبا ما يطلب منك الناس آلا تذهب إلى مطعم محدد لأنه سيئ: ولكن عندما تتوقف لتسألهم عن السبب تكتشف المشكلة ببساطة وهي أنهم لم يحبوا النادل للقد عمموا عدم رضاهم عن النادل لإضفاء لون على تجربتهم مع المطعم كله .. الأمر نفسه يحدث بالنسبة للسينما .. اذكر أن أحداً قال لي آلا أحضر فيلم «تايتانيك» لأنه فيلم غبي وسيئ.. وعندما سألته فيما إذا كان قد شاهد الفيلم اجاب: «لا لم أشاهده» ولكن أحد أصدقائي أخبرني أنه سيئ، .. والأمر ذاته ينطبق على كل شيء في الحياة أخبرني أنه سيئ، .. والأمر ذاته ينطبق على كل شيء في الحياة وجود مشكلة لديه في إحدى المهود الدراسية هي التي أدت إلى

لا تظنن أن الكبار أقل ميالاً إلى هذا النوع من التفكير .. ففي مجال العمل نجد أشخاصاً يحبون عملهم حتى تصادفهم مشكلة واحدة .. مثلاً الاختلاف مع المدير أو أحد الزملاء . فتراهم فجأة يكرهون مؤسسة العمل كلها .

كما أن العلاقات الزوجية لا تختلف عن ذلك؛ عندما يتزوج اثنان يعممان أنهما سعيدان وثكن إذا حدث ما يعكرهما، سرعان ما يعممان أنهما تعيسان وهكذا فإن الشقاء يلف العلاقة الزوجية كلها .. وبغض النظر عما نفعله في حياتنا، فإننا على الدوام نقوم بعملية الإلغاء والتعميم .. وهذان الفعلان يسيران معاً: فأنت لا تستطيع الإلغاء دون أن تعمم، كما أنك لا تستطيع التعميم دون الإلغاء .. إن التعميم .. بشقيه الجيد والسيئ .. يقودك إلى الخطوة التالية من العملية العقلية وهي؛ التحريف،

٧_ التحريف: ﴿ إِ-

وله ثلاثة اقسام:

أدالذاكرة ..

إن قسم التحريف في الذاكرة هو عندما تقوم بتغيير وتعديل العرض الداخلي لتجربة ما .. هل صادف أن



أعدت استعراض نقاش ما في عقلك وقمت بتغيير استجابتك وردود فعلك؟ الجواب حتماً نعم .. كلنا نفعل ذلك.. وفيما يلي مثال اخر: إذا سألك احدهم أن تروي نقاشاً ما، جرى بينك وبين شخص آخر، فإنك ستشرح الوضع من وجهة نظرك، وتقوم بتعديله بحيث تضع نفسك بأفضل وضع .. إن ما تفعله في هذه الحالات هو أننا نفكر بالمحيط .. مع التركيز عليه ونقوم بالمسح والتعميم والتحريف حتى تلائم تلك الحالة وجهة نظرنا.

ب_التجربة ..

تتضمن ناحية تحريف التجرية البحث عن تجارب آخرى مشابهة للتجرية الحالية ثم ربطها معاً .. فالروابط التي تنشأ عن هذه الخطوة تكثف العواطف .. وتساعد هذه الخطوة الناس على إيجاد الدليل لدعم وجهة نظرهم .. وبالتالي عندما تروي النقاش الذي دار معك من وجهة نظرك وتقوم بتعديله ليلائمك، تستطيع أيضاً أن تستخرج عبدداً أخبر من الحالات .. وفي هذه الحالة نقاشات أخرى جرت مع الشخص نفسه .. لكي تدعم وضعك .. وأكثر من ذلك، فإن العقل ينظر أيضاً إلى حالات مشابهة لا علاقة لها بهذا الشخص بالنات الذي جرت معه المناقشة، وتكنها حالات مشابهة، ربما حدثت مع أشخاص آخرين، ويستحضرها كلها أمامك من أجل التقييم وإصدار الحكم.

جـــ التخيل والإبداع ..

في هذه المرحلة تتخيل نفسك وأنت تتجنب الشخص النذي كنت تناقشه وربما تقوم بخلق مشاهد حول الطريقة التي ستتصرف بها عندما ستراه ثانية ،، وتستمر العملية العقلية في عقلك ففي كل مرة تفكر فيها بهذا الشخص تتدعم أفكارك وستستمر على هذا النحو حتى تغير طريقتك بالتفكير بما يخص هذه الحالة،



قوة التركيــز

ويبين المخطط التالي تسلسل عملية التحريف ...



۸ ـ المشاعر: ﴿

وكما تعلم الآن، فقد بدأت العملية العقلية بالمحيط الدي جعلك تفكر، وبالتالي فإن تفكيرك أوجد التركيز لديلك، والتركيز أدى إلى تقييم وتنقية المعلومة من خلال عملية الإلغاء والتعميم والتحريف، وأدى ذلك إلى إصدارك الحكم .. والآن تكمل العملية العقلية دورتها فتوليد مشاعرك .. مشاعر إيجابية تجعلك سعيداً ومرحاً أو مشاعر سلبية تجعلك حزيناً وغاضباً وكنيباً، ثم تأخذك مشاعرك إلى المرحلة التالية وتؤثر على وظائف جسمك.





٩- الفيزيولوجيا (وظائف الجسم):

وتضم الفيزيولوجيا تحركات جسمك وحالتك النفسية وتعابير وجهك.

إن مشاعرك وحالتك الراهنة تظهر دوماً في وظائف جسمك .. فإذا كنت سعيداً فإن نمط تنفسك يكون متوازناً ووضعية جسمك مرتاحة وربما ترتسم الابتسامة على وجهك .. ولكن إذا كانت مشاعرك سلبية، فإن وظائف جسمك ستتأثر بصورة سلبية .. فيصبح تنفسك سطحياً، وتتوتر عضلاتك وتكون نظرتك حزينة أو غاضية ونبضات قلبك غير منتظمة ويرتفع ضفط الدم لديك وتتغير درجة حرارة جلدك .. إذن مشاعرك تؤثر دوماً على وظائف جسمك وتأخذك نحو الخطوة النهائية في العملية العقلية التي تولد سلوكك.



لقد قطعت مسافة طويلة، من المحيط إلى الأداء.. فسلوكك يمكن أن يكون شفهياً أو غير شفهي، إيجابياً أو سلبياً، متفهماً أو بإصدار أحكام .. كما أن سلوكك يحدد النتائيج، فإذا استمريت بتكرار النميط ذاته من السلوك يصبح لديك عادة تبرمج في أعمق مستوى من عقلك الباطن فتكتسب قوة خاصة بها.

صل تعليم كم من الوقيت يستفرقه العقل لاستكمال العملية كلها؟ إن عقلك يفكر بصورة أسرع من سرعة الضوء البالغة 180.000 ميلاً بالثانية،







~ ضبط العملية العقلية ..

الخبر الجيد هنا انك تستطيع ضبط العملية العقلية لديك، التعمل من أجلـك، ولتعيش حياتك دون قيود، وبسعادة ونجاح كاملين، فأنت تسـتطيع ضبط أفكارك وتقرير نمط الحياة التي تريدها.

قصة نجم ..

هذا الأمر يذكرني بقصة الممثل سيلفستر ستالون النذي كان يحلم أن يصبح نجماً ومليونيسراً، وأن يؤثس بالناس، ويساعدهم للتغلب على مخاوفهم وفشلهم .. لقد تقدم

إلى كل شركات الإنتاج المتواجدة ولكنه رفض .. وكان موضع استهزاه، بسبب شكله والطريقة التي يتحدث بها .. وقد اعلى انه تم رفضه 1500 مرة من قبل الشركات في نيويورك .. وفي إحدى المدرات انتظر يوماً وليلة كامئتين لمقابلة مدير إحدى الشركات .. وتعجب المدير لإصرار سيلفستر، فوافق اخيراً على مقابلته .. أعطاه دوراً في احد الأفلام، ولكن الدور لم يكن اكثر من دور كومبارس يتلقى فيه الضرب خلال شجارا بعد ذلك وافق على ثلاثة ادوار اخرى مماثلة، ولكن ذلك لم يرض غروره، فتوقف .. كما واجه تحديات مائية كبيرة في تلك الفترة .. ولم يبق لديه سوى كلبه الذي كان يحبه أكثر من اي شيء آخر في العالم.. ولم يكن لديه تدفئة في الغرفة التي يعيش فيها .. وفي أحد الأيام ذهب إلى مكتبة عامة ليشعر بالدفء ويقرأ قصصاً عن النجاح الذي يمكن أن يعطيه إلهاماً .. فشعر بالرغبة في الكتابة واستطاع بيع القصة التي كتبها مقابل مئة دولاراً .. استطاع بهذا المبلغ تسديد أجرة الغرفة وشراء بعض الطعام، ولكن بعد فترة قصيرة أحس بالجوع والكآبة مرة آخرى .. فقرر أن يبيع كلبه وكان ذلك اليوم أسوأ يوم في حياته .. وقف أمام مخزن في بالجوع والكآبة مرة آخرى .. فقرر أن يبيع كلبه وكان ذلك اليوم أسوأ يوم في حياته .. وقف أمام مخزن في وسط نيويورك وهو يحاول بيع الكلب مقابل خمسين دولار، ولكن الشخص الوحيد الذي أبدى اهتماماً أخذ يساومه واشتراه منه بمبلغ خمسة وعشرين دولاراً .. ثم غادر المكان والدموع في عينيه لأنه لم يبق له من يساومه واشتراه منه بمبلغ خمسة وعشرين دولاراً .. ثم غادر المكان والدموع في عينيه لأنه لم يبق له من يهتم به الأن، وبعد أسبوعين كان يقف أمام مقهى يشاهد مالاكمة لمحمد علي كلاي في التلفاز ..

كان محمد علي في أحسن أحواله وهو يوجه اللكمات لمبارزه، ولكن مبارزه لم يستسلم .. واستمرت الملاكمة حتى أوقف الحكم المباراة، وأعلن فوز محمد على ..



قوة التركيــز

أعجب سيلفستر بتصميم المبارز الأخر على المتابعة .. فجلس وبدا يكتب قصة بعنوان صخري Rocky خلال عشرين ساعة متواصلة، ثم خرج ليبيع القصة .. تقدم إلى كل شركات الإنتاج في نيويورك ولكنها رفضته ولم تقبل شراء قصته .. ومع ذلك لم يستسلم وكرر زياراته لهذه الشركات إلى أن قرأها أحدهم أخيراً وقرر شراءها بمبلغ مئة وعشرين ألف دولار .. لم يصدق ما سمعه ..



فأضاف شرطاً آخر: أنا موافق شريطة أن العب دور البطل في الفيلم، .. رفض طلبه لأنه لم يكن معروفاً وليس لديه خبرة، كما أن صوته غريب ويتحدث بطريقة مضحكة: وبالتالي فإن ذلك يشكل مخاطرة كبيرة للمنتج فهم يريدون نجماً لهذا الدور .. عندما سمع سيلفستر ذلك رفض بيع قصته لهم .. لقد رفض المبلغ المعروض عليه رغم أنه يكاد يموت جوعاً هل يمكنك تصور ذلك ؟ خرج حاملاً قصته، وهو يعلم أن أحداً ما سوف يقتنع به يوماً ما ويثبت للعالم أنه نجم .. بعد يومين أتصل به مدير الشركة ذاتها واستدعاد وعرض عليه بعد يومين أتصل به مدير الشركة ذاتها واستدعاد وعرض عليه

مبلخ مئتين وخمسين الف دولار ثمن القصة شريطة أن يوافق على التخلي عن البطولة لغيره .. رفض سيلفستر المرض مرة ثانية لاعتقاده الجازم أنه يستطيع القيام بالدور .. وبعد أسبوع اتصل به المدير وعرض عليه مبلغ ثلاثمائة وخمسين ألث دولار، فكرر رفضه، ولكن المدير عرض في هذه المرة تسوية فقال له: «نعتقد أن قصتك جيدة وتعطي مردوداً حسناً، ولكن بما أنك تصر على التمثيل يمكننا أن نتقاسم المخاطرة، .. وعرض عليه خمسة وثلاثين ألف دولار ونسبة من المبيعات، وافق سيلفستر دون تردد .. لقد رفض ثلاثمائة وخمسين ألف دولار وقبل بخمسة وثلاثين الف دولار مقابل أن يحقق حلمه .. هل تعلم ما هو أول شيء فعله عندما حصل على المبلغ؟

أراد أن يستعيد صديقه، فوقف أمام المخزن نفسه وسط مدينة نيويورك وتابع الوقوف مدة ثلاثة أيام حتى رأى الرجل الذي اشترى الكلب .. فعرض عليه مئة دولار لاسترداده لكن الرجل رفض .. ثم عرض عليه مبلغ خمسهائة دولار ثم ألف دولار، ولكن عرضه رفض إلى أن توصلا لاتفاق على مبلغ خمسة عشرة ألف دولار والحصول على دور في الفيلم هو والكلب! ويذلك استعاد كلبه.

إن قصة فيلم Rocky تعتبر أسلطورة بالطبع؛ لقد كلف إنتاج الفيلم مليون دولار أما مردوده فهو 400 مليون دولار.



والآن يعينش سيلفسنتر سبتانون حلميه .. لقد أصبيح مليونيراً ونجماً يثينر ملايين الناس في كافة أنحاء العائم،

لقد واجه سيلفستر العديد من مجالات التحدي ولكنه رفض التفكير السلبي أو الاستسلام ... فوجه تركيزه لاعتقاده أنه سيحقق حلمه .. ولهذا سارت العملية العقلية بهذا الاتجاد حتى حقق هدفه.

والشيء ذاته يمكن أن ينطبق عليك .. فأنت تستطيع أن تحقق هدفك وتعيش حلمك .. أنت سيد عقلك وقائد سفيئتك .. ولديك القوة لتقرر بماذا وكيف تفكر، كما أنك تملك القوة لضبط العملية العقلية لديك وتوجيهها نحو تحقيق أهدافك .. والأن لنبحث بالطرق الأكثر فأعلية لضبط العملية العقلية وجعلها تعمل من أجلك.



المعادلة الأساسية لضبط العملية العقلية:

كل البشر لديهم في داخلهم ما هو جدير بالاحترام فعلاً ولكنهم لا يفكرون به

دفیتیسیوس Menclus د

c

الـ كن مسؤولاً بصورة كاملة عن حياتك

عندما تتوقيف عن لوم الأخرين لكل ما يحدث لك، وتتحمل المسؤولية كاملية عن حياتك، فستبدأ بتوجيه أفكارك نحو الحلول الإيجابية للتحديات التي تواجهيك، والتي تؤثر على تركيزك، فتجعل كامل العملية العقلية تسير باتجاه خيارك.





قوة التركيــز

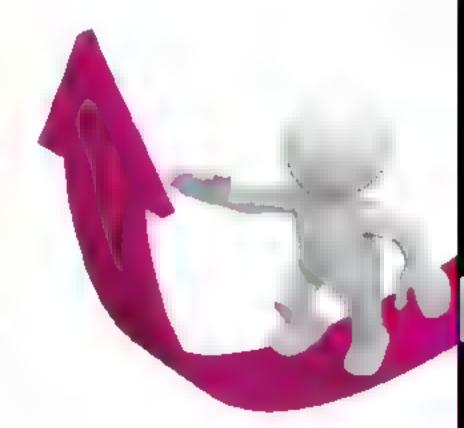
آلاحدد هدفك

بما أن أشكارك تتأشر بالمجال الذي تعالجه الابد من اختيار المجال .. فإذا كان لديك هدف واضع وإيجابي فهذا يسهل عليك التركيز وتوجيه العملية العقلية نحوه.

إذن سجل خمسة أشياء، على الأقل، ترغب في تحقيقها في حياتك الروحانية، كذلك خمسة أشياء أخرى لحياتك الشخصية، وخمسة أشياء لحياتك الصحية، وكذلك لحياتك الصحية، وكذلك لحياتك العملية والمالية .. وبعد أن تدون أهداقك، أختر أهم هدف في كل ناحية من النواحي الخمس التي سجلتها ودونها على بطاقة عمليك أو على ورقة صغيرة وكرز قراءتها .. بهذه الطريقة ستركز عمليتك العقلية من أجل تحقيق أهدافك.



دوُن خمسة اسباب على الأقل تجعلك تعمل من أجل كل من هذه الأهداف. إن معرفتك للهدف الذي تريده ستوجه عقلتك نحوه، كما أن معرفتك لماذا تريد ذلك يزيد من رغبتك في تحقيقه، والآن عُد إلى قائمتك والأهداف الخمسة، واكتب تحت كل منها الأسباب التي تدعوك لتحقيقها، وأقرأ هذه الأسباب يومياً،

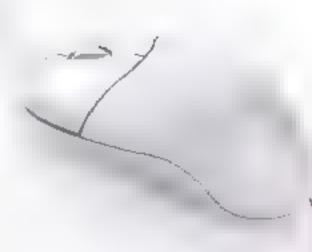




عرمج عقلك من أجل التفكير بأهدافك

- أقرآ أهدافك كلها مرة قبل الثوم.
- اقسرا أول هندف مسرة ثانية وكذلك الأسباب التي تدعوك لتحقيقه واجعل حساسك يمتلئ بهذا
 الشعور.
 - ر ﴿ الْمُمْضَ عَيِنْيِكَ وَانْظُرِ إِلَى نَفْسَكَ وَأَنْتَ تَحَقَقَ مَا تَرِيدٍ.. ثم افتحهما.
 - ﴿ ﴾ كرر العملية بالنسبة لكافة الأهداف، كل على حدة .. اشعر بها وكأنك تراها.
- والأن اقرأ القالمة كلها، الأهداف والأسباب معاً، مرة أخرى، واذهب إلى النوم، وكما تعلم فإن عقلك يقوم بالبناء على أخر حادثة، ولتكن هذه الحادثة مراجعة أهدافك، ودع عقلك الباطن يعالجها ليلاً وسيجد لك الطرق لتحقيقها.
- ر عندما تستيقظ صباحاً، اقرأ أهدافك مرة أخرى .. اشعر بها وشاهدها في عين عقلك .. ويهذه الطريقة تحتفظ بالرسالة داخل عقلك.
- اقدراً أثنياه النهار أهدافك بين الحين والأخر لكي تستمر بالتركيز عليها .. وهذا العمل يساعدك بالاستمرار في التركيز على مجال اختيارك ويجعل العملية العقلية تعمل لأجلك.







قوة التركيــزُ

٥ـ لابد أن تدرك التفكير السلبي



- لا بـد أن تـدرك أنمـاط تفكيرك وإذا وجدت نفسـك تفكر بشـيء أو شخص ما بصورة سلبية عليك القيام بما يلي:
 - ر) قل تنفسك: توقف واحدف.
- رعليك القيام بعملية الشهيق والزفير مع العد من واحد إلى أربعة) ركز على طريقة تنفسك.
 - غيرٌ وضعيتك الفيزيولوجية.
 - ﴿ ﴾ والأن ركز على أهدافك والفوائد من تحقيقها.

٦ ـ درب عقلك على أن يكون هادثاً

درب عقليك على البقياء في حالة الفياء حيث تدور أمواج الدماغ بسيرعة 7 (لي 14 دورة في الدقيقة .. ويمكنك القيام بذلك كما يلي:

- انظر إلى نقطة التركيز لديك، دون أن تجهد عينيك. هنه النقطة تقع في منتصف جبهتك فوق الحاجبيين، أو ركز عينيك على مكان مرتفع من الجدار.
- استنشق مع العد حتى الأربعة، وقم بعملية الزفير مع العد
 حتى الثمانية.

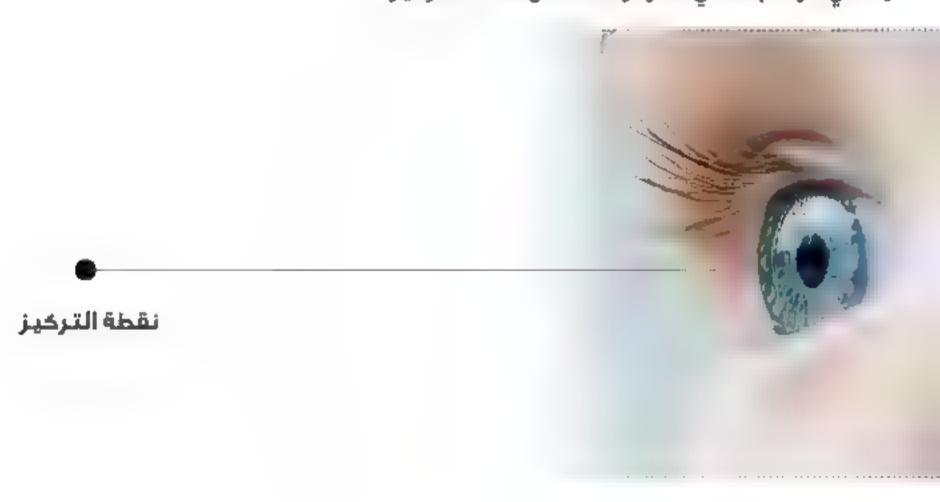




- حافظ على تركيز عينيك واستمر بالتنفس بالطريقة ذاتها، وقل لنفسك عند كل زفير؛
 «استرخ الأن».
- والأن ... دع عقلك يذهب للفراغ ولا تفكر بشيء أطول فترة ممكنة. وإذا وجدت نفسك تفكر بشيء ما فلا تقلق. غند فقط إلى الصمت والهدوء. يمكنك البندء بهذا التمرين والقينام به ثلاث مرات يومياً مدة خمس إلى عشر دقائق، على أن تزيد المدة مع الوقت.

إن تدريب عقلت على الهدوء يساعدك في إطلاق كل التوتر خارج جسمك، وفي تحسين تركيزك وطبط العملية العقلية.

يعطي الرسم التالي فكرة واضحة عن نقطة التركيز ...





قلوة التركيلز

٧- رۇض عواطفك

إن العواطف السلبية تساعد على إفراز هرمونات التوتر التي تسرّع العملية العقلية والجسمية مما يجعل من الصعب التركيز على مستوى مفيد .. وعندما تعاني من عواطف سلبية اسأل نفسك:

«لماذا أعاني من هذا الشعور؟» وعندما تعرف السبب اسأل نفسك؛ «هل هذا ما أريد التفكير به؟، وسيكون الجواب بالنفي حتماً.

ثم اسبال نفسيك: «ما هو النئيمور الذي أزيده؟» ريما كان الجواب «اريد أن يكون شموراً جيداً. شموري جيداً» .. والأن خذ نفساً عميقاً، وركز على شيء يولد لديك شموراً جيداً. تذكر أن كل ما يحدث لك مو لغاية، ويخدم أمراً ما .. حاول أن تعرف الرسالة الكامنة

وعندما تعرف ما الذي تعلمته من هذه العاطفة، احتفظ بما تعلمته، وتخلص من العواطف السلبية .. بعد ذلك أعدُ توجيه العملية العقلية بصورة إيجابية من

أجل تحقيق أهدافك.

خلف شعورك السلبي،



٨ ـ تناول طعاماً صحياً ونظم الحمية لديك

يحتوي الطعام على مواد كيميائية فعائة، يمكن أن تكون السبب في عدم قدرتك على التركيز .. تذكر أن نوعية وكمية الطعام الدي تأكله تؤثر على عقلك .. فإذا أكلت مجموعة من الأطعمة الخاطئة فإن عقلك سيرسل 80 % من الدم إلى المعدة من أجل عملية الهضم، وبالتائي فإن قدرتك على التركيز ستتأثر بصورة كبيرة .. كذلك يجب أن تعرف ما قائه برايان تريسي عن: «الثلاثة البيض القاتلة، وهي: السكر والخبز والطحين الأبيض، بالنسبة لي لا أعتقد أن حمية واحدة تناسب الجميع، لهذا أنصحك باستشارة طبيبك عن







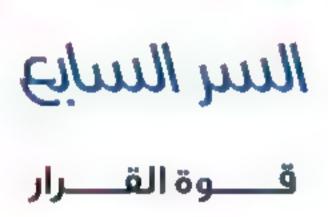
قوة التركيــز

9 ـ استمر بالتدريب

إن استمرارك بالتدريب يخلصك من كل التوتر الموجود في جمسهك، وسيتحمسن تنفسك وينتظم نبض قلبك، ويصبح كل جسمك أقوى .. وكما تعلم فإن العقل السليم في الجسم السليم .. فمجموعة الطرق هذه كلها هي الوسيلة الأكثر فاعلية لتحسين تركيزك ومساعدتك في ضبط العملية العقلية، وجعلها تعمل من أجل تحقيق أهدافك في الحياة ولتعيش أحلامك.







إن أعظم قوة لدينا هي قوة الاختيار فنحــن نســتطيع أن نقــرر إلــى أين نذهــب، وماذا نفعــل، وبماذا نفكر، ومــاذا نريــد أن نكــون .. وهذه هي نعمة الله للبشرية بأكملها

إبراهيم الفقي



السر السابع قوة القرار

«سيكتشــف الإنســان إن عاجلاً أم أجلاً، أنه ســيّـد مــن يحدُب روحه ويوجه حياته»

جيمس ألين James Allen

وتستطيع انت أن تقرر في أية لحظة من حياتك، الاتجاء الذي ستسير فيه ... إنني أذكر عندما كانت زوجتي أمال في مشفى مونتريال تسترد صحتها بعد ولادة نانسي ونرميين بعملية قيصرية .. فقد أصيبت بمرض، مما اضطرها للبقاء في المشفى مدة أسبوعين .. وفي تلك الفترة أيضا فقدت عملي كنادل في أحد فنادق مونتريال .. وأذكر تماما الألم الذي أصابني في تلك اللحظة، إضافة إلى شعور الإحباط والضياع .. كما أذكر أننسي، في تلك اللحظة أيضاً، اتخذت قراري لأن أكون ناجحاً في كل مجالات حياتي.

لقد قررت بقوة وإيمان راسخ والله وحده يعلم بذلك .. بعد ذلك حصلت على عمل كحارس ليلي في مطعم صغير .. وبنفس الوقت عملت في فندق كخادم احمل حقائب النزلاء وأرتب الكراسي في قاعات الحفلات .. كما كنت أتابع على مدار الأسبوع دورات في إدارة الفنادق في جامعة كونكورديا .. تابعت عملي بجد وكذلك دراستي ليل نهار، بالإضافة لاهتمامي بزوجتي والتوأمين، حتى أرسلت لنا الحكومة مربية لمساعدة أمال بالطفلتين .. وهكذا صرت أعمل ساعات أطول مدير عام من أجل أسرتي ومتابعة دراستي إلى أن أصبحت أول مدير عام من أصل عربي في أحد فنادق مونتريال الكبيرة.

إن أعظم قوة نملكها هي قلوة الاختيبار ..

ويإمكاننا تقرير اين نريد أن ندهب وماذا نفعل وبماذا تفكر .. ولا أحد يستطيع أن ينتزع منا قوة الاختيار .. إنها نعمة الله التي خلقها معنا الله التي خلقها معنا .. لقد ترك لنا أن نقرر بأنفسنا مسار حياتنا.



تابعت تحسين قدراتي، ودراسة كل ما يتعلق بعملي حتى جرى انتخابي كأفضل مدير فنادق تنفيذي في أمريكا الشمالية. ورغم كل هذا النجاح فقد اكتشفت أني بدأت أفقد الاهتمام بالعمل في هذا المجال، وعندما كنت في ذروة التمتع بنجاحي، فقدت عملي .. عندها قررت أن أكون كاتباً ومحاضراً . فدرست علم النفس والاجتماع والدين والفلسفة وعلم ما وراء الطبيعة وحتى التنويم الإيجابي .. وتابعت ذلك حتى أصبحت معروفاً كواحد من أفضل المحاضرين في العالم، ومرة أخرى، بدأت أعيش حلمي بسبب قوة قراري.



مــاذا عنك؟ هــل مــررت بحالة وسألت نفسك ..

معل هــذا كاف؟، ثــم اتخذت قراراً بتغيير مسار حياتك

О

وكما تعلم فإن الكثير من الناس يبحثون عن المفتاح السحري الذي يسمح لهم بفتح باب القوى الموجودة لديهم .. فهم يبحثون ويبحثون ولكن المفتاح موجود في ايديهم .. وبإمكانهم استخدامه فور الدا عرفوا كلمة السروهي: القرار .

كلمة السرهذه تذكرني بقصة علي بابا والأربعين حرامي .. لقد كانوا يستخدمون كلمة «افتح يا سمسم» فيفتح باب من بين الصخور، على جانب أحد الجبال الكبيرة .. فإذا استخدمت كلمة السر «القرار» فستجد باب الفرص مفتوحاً أمامك على مصراعيه ..



والآن دعني أعرَّف لك البادئ الثلاثة الفعالة التي تكمن خلف القرارات التي تغير حياتنا .. المبدأ الأول هو الإحباط:

🕜 الاحباط..



الإحباط قوة .. وفي الحقيقة فإنه أكثر القوى فعالية لتحقيق الإنجازات الكبيرة .. سأعطيك مثالا ..

في جزيـرة هاواي فقـدت ماري وهي أم لثمانيـة أولاد زوجها الذي كان مصدر رزق الأسـرة الوحيد .. وعانت مباري الكثيبر بعبد وضاة زوجها .. كانت ضائعية تماماً، لا تدري مباذا تفعل أو أين تذهب .. حاولت الاعتماد على مساعدة أسترة زوجها لها ولكن الأسترة رفضت بحجة أن لديها ما يكفيها من المشتاكل .. وفي إحدى الليالي كانت الأم جائعة والأطفال يبكون وليس لديها أي شيء لتطعمهم .. كانت محبطة للغاية .. في تلك اللحظية قيررت أن تفعل شبيناً ما وتتصرف، وأن لا تعتمد على أحد أو تتبرك أطفالها يعانون .. ركضت نحو أقرب كنيسة وراحت تصلي وهي تبكي وتطلب العون من الله.

كان في الكنيسية رجل مسين يصلي، وعندما راها اقترب منها يسيأنها عن مشيكلتها.. فأفضت له بكل شيء، فقال لها: «اظن أني أستطيع المساعدة، ولكن دعيني الأن أقدم لك ولأطفالك بعض الطعام» .. تركها في الكنيسية وغيادر ثم عادوهو يحمل الكثير مين الطعام، ثم طلب منها

أن تأتي إليه في اليوم التالي في الكنيسة نفسها .. شكرت ماري

الرجل وشبكرت الله وعادت إلى البيت لتطعم أولادها الجائمين .. وشي اليوم التالي عادت إلى الكنيسية فوجدت الرجل بانتظارها .. فعرض عليها أن تعمل كخادمة في فندق صغير يملكه مقابل دولارين لكل ساعة عمل .. قبلت بنالك وباشرت عملها في اليوم التالي وكانت افضيل خادمة في هذا النيزل، وبعد فترة قصيرة أصبحت رئيسة الخدم، واستمرت ببذل قصارى جهدها في عملها .. مرَّ الزَّمن وشاخ صاحب الفندق .. وفي أحد الأيام أخبر ماري أنه ثم يعد يقوى على الاستمرار في العمل، وطلب منها أن تشاركه، وعندمنا يموت سيترك نها 50 ٪ من الفندق وانباقي لأخته المفضلة لديه .. ووقع كالأهما الأوراق القانونية بهذا الشائ..

لم يمض وقت طويل حتى توفى هذا الرجل الكريم.





كانت ماري تمتلك 50 ٪ من الفندق الناجع فشعرت أن الحياة بدأت تبتسم لها، ولكن لفترة قصيرة فقد بدأت أخت الرجل تختلق لها المشاكل ... وبما أنها كانت قد اتخذت قراراً بعدم الاعتماد على أحد قررت شراء حصة قلك المرأة التي قبلت العرض .. ولكن عندما تقدمت بطلب قرض من المصرف رفض طلبها .. وكررت طلبها من عدة مصارف، ولكن دون جدوى فشعرت ماري بالإحباط وكادت تستسلم .. ولكنها عادت وتقدمت بطلب إلى المصرف الوحيد المتبقي فقبل الطلب .. واشترت الحصة المتبقية واصبحت تمتلك الفندق بأكمله.

وفي أحد الأيام كانت تجلس أمام الموقد مستغرقة في ذكرياتها والأشواط التي قطعتها .. كانت تحاول أن تتذكر ما الذي جعلها تبدأ باتخاذ تلك الخطوات فأدركت أن الإحباط كان السبب .. والشيء الوحيد الذي جعلها تصل إلى ما وصلت إليه الأن كان بالطبع وطلب المساعدة من الله ..



قـال الله تعالــى ﴿وإذا سـألك عبادي عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعانِ فليســتجيبوا لــي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون﴾

كما حاء في الحديث القدســي «أنــا عند ظن عبدي بي، وأنــا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي. وإن ذكرني في ملاً ذكرته في ملاً خير ملــه، وإن تقرب إلي بشــبر تقربت إليــه ذراعاً، وإن تقرب إلــي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أثاني يمشي أتيته هرولة،



نعم إن الإحباط قوة .. وهو القوة التي جعلت سيلفستر ستالون يستمر في سعيه حتى وجد من يقبل به ممشلاً .. والإحباط هو القوة أيضاً التي أوحت إلى بيتهوفن بتأثيف أعظم سيمفونياته بعد أن أصابه الصمم .. والقوة ذاتها التي استطاعت هيلين كلير بواسطتها التغلب على إعاقتها لتصبح واحدة من أكبر الأساتذة في كل الأزمان .. نعم الإحباط قوة وأنت تستطيع استخدام هذه القوة لاتخاذ القرار الآن، للتغلب على أي تحد يمكن أن يواجهك.

إن كل ما تحتاجه الأن هو أن تدوُّن المشباكل التي تسبب لك الإحباط .. وبعد الانتهاء من تدوينها اقرأها



مسرَق الورقة وارم بها في القمامة . . ثم استخدم كلمتك

السحرية .. القرار.

قبل لنفسك ، لقند قبررت تغييبر ذلك، ... واتخذ قراراً لتتصرف وتغير الأشياء فوراً .. استخدم الإحباط ليعمل من أجلك بندل أن يعمل ضدك .. اتخذ القرار الأفضل الذي تستحقه واستمر بذلك.

أما المبدأ الثاني الذي يدفعنا لتغيير قرارات حياتنا فهو الإلهام:



فالإنهام يدفعنا الاتخاذ قدرارات فعالة تماماً كما يدفعنا الإحباط لذلك .. والأن دعني أسألك هل صادف واستوحيت من شيء أو شخص ما جعلك تقوم بتغييرات في حياتك؟ إنني متأكد من ذلك .. في أحد الأيام كان ايدويان الاند مخترع الكاميار Polaroid بولارويد، في نزهة مع أسارته وكان يلتقاط الكثير من الصور، فسألته ابنته الصغيارة ، هل يمكنني رؤية صورتي الأن؟، أجابها أنه الاباد أن يأخذ الفيلم أولاً إلى غرفة مظلمة وهذا يحتاج إلى عدة ساعات .. أصيبت البئت بخيبة، واستمرت تطلب رؤية الصور..



في تلك اللحظة جاءه الإلهام وقرر اختراع كاميرا تقوم بتظهير الصور فوراً .. تابع عمله حتى رأى ابنته وهي تبتسم عندما ظهرت الصورة الفورية أمامها بعد دقائق من التقاطها .. إن الكاميرا بولارويد هي اختراع لتيجة الإلهام.

أما روجر بانستر فقد استلهم أنه يستطيع الركض مسافة ميل خلال أربع دقائق، وكلما قال له الناس بأن الأمر مستحيل، كلما زاد إلهامه وقد أثبت التاريخ أن إلهامه وتصميمه قد أعطى ثماره.

نعم الإلهام قوة .. وهو السبب في لوحات بيكاسو وموسيقي موزارت وأغاني سيناترا وملاكمة علي كلاي.

قالإلهام هو الأساس العميسق الذي ساعد رسل الله وأنبياءه على الاستجرار، من أجل تحقيسق أهدافهم ثقد كان محمد جعنيات بعثبتاً بوحي من الله تعالى وهذا ما جعله يواجه كل التحديات التي صادفته واثني لا يحتملها البشر وكان بالإضافة لذلك يستلهم الأمل والثبات من إيمانه بما يحمله وبما سيقدمه لأمته البشرية . . لقد سخر منه الشركون وانتقدوه وأخر جوه من أرضه وهددوه بالموت وحاولوا قتله أكثر من مرة واضعر ليخوض عدة حروب، وأسبب أكثر من مرة لبناء الأمة الإسلامية وقد حقق ذلك . . حتى أسبحت لبناء الأمة الإسلامية وقد حقق ذلك . . حتى أسبحت الدولة الإسلامية من أقوى الدول في العالم . . وقد جاءت الناس واحترامهم للنبي العظيم محمد . .

وإذا عدنا بالتاريخ إلى الوراء نجد أن الإلهام كان وراء اكتشاف أديسون العظيم للمصباح الكهربائي، وكذلك اختراع الكسندر غراهام للهاتف، وإيمان غائدي بالحلول السلمية.



والآن سأقدم لك استراتيجية لاستخدام قوة الإلهام من أجل اتخاذ القرارات اللازمة لتغيير لمط الحياة ..

 (1) فكر بتجرية مررت بها في الماضي واستوحيت الإلهام من شخص أو شيء ما دفعك التخاذ قرار بالتغيير.

ربما كان كتاباً أو شخصاً تحدثت معه .. أو ربما كنت تريد الإقلاع عن التدخين واستلهمت من أحد ما ساعدك للإقباع عنه .. وربما تكون قد فقدت جزءاً من وزنك لأنك تريد أن يكون مظهرك أفضل .. هنا وصلتك الفكرة؟ عليك فقط أن تبحث في إحدى هذه التجارب الماضية .. لا تقل اليس لدي تجارب، .. فلدى كل إنسان على وجه الأرض ثروة من الخبرات يمكن أن يستفيد منها.

(2) والأن طالما وجدت التجربة التي ستفكر بها، أغمض عينيك .. وخذ نفساً عميقاً وارجع إلى ذلك
 الزمن .. ابتعد بهذه التجربة عن الإلهام والنجاح وفكر بها وكأنها تحدث الأن.

وعندما يشتد شعورك أحكم قبضة يدك، وانظر إلى ما يمكن أن تراه، واشعر الشعور نفسه واستمع إلى الأصوات، وستجد أن مشاعرك مرتبطة فعلياً بهذه التجربة .. تنفس بقوة .. أحكم قبضة يدك وقل: «يمكنني أن أفعل ذلك».

(3) والأن افتح عينيك .. احكم قبضة يدك ثانية .. وإذا وجدت نفسك تتنفس بقوة وتسمع نفسك تقول «يمكنني أن أفعل ذلك» .. وأنت تتذكر ثلك التجربة ستكون قد طورت ما يدعى «الرابط» في علم البرمجة اللغوية العصبية.

ما شوالرابط؟ عندما تعاني من حالة عاطفية حادة إلى جانب وجود حافز آخر ... كأغنية تستمع لها أو عطر تشمه .. فإن هذين الأمرين سيرتبطان بعقلك من الناحية العصبية..

فإذا سمعت الأغنية مرة ثانية في حياتك فإنك ستتذكر تلك الحالة وستشعر الشعور نفسه مرة أخرى.

وهكذا شإن قبضة يدك التي قمت بها عندما كنت تحرر مشاعرك المستوحاة، تشبه الأغنية التي تذكرك بشيء أو شخص ما.

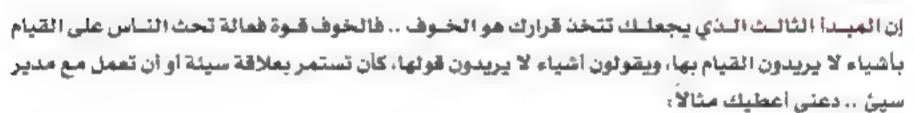
والأن إذا أحكمت قبضة يدك ولم يتولد لديك شعور القوة والإلهام، عليك بالعودة إلى الخطوة (2) لتتخلص من التجرية .. وفي هذه المرة انفمس كلياً في التجرية التي تذكرتها وركز على كل مشاعرك .. ثم أحكم قبضة يدك.



كرر هذا التمرين حتى يصبح طبيعة ثانية لديك ... وكل ما تحتاج فعله من الأن فصاعداً هو أن تحكم قبضة يدك كي تشعر بالإلهام .. وهذا يذكرك بقوة إلهامك الماضي .. ستتنفس بقوة وستسمع نفسك وانت تقول «أستطيع أن افعل ذلك» فأنت تستطيع القيام بذلك .. ولو كان هناك إنسان واحد في هذا العالم يستطيع القيام بالأمر فأنت أيضاً تستطيع فعله .. قال هي وود Heywood «لا يوجد مستحيل بالنسبة لقلب إنسان رابح» ... وتستطيع انت أيضاً أن تكون رابحاً، لأنك تعلم في أعماقك انك تستحق ذلك.

تستطيع ان تحقق اي شيء تضعه في عقلك. كل ما عليك عمله هو ان تقول ويقوة والتزام «استطيع وسأفعل» . وستفعل.

٣. الخوف ..



يهمل أحد اصدقائي مديراً عاماً في شركة الأدوية متوسطة الحجم.. وهو يعمل دوماً ساعات طويلة، وسبعة أيام في الاصبوع .. ولم يصداف أن أخذ إجازة يوماً واحداً .. كان يغمل ذلك لا لأنه يحب عمله، ولكن خشية أن يفقده .. كان يخاف أن يفقد مورده .. استمر يفقده .. كان يخاف أن يفقد مورده .. استمر ودون أن يتمتع بالحياة أو مع أسرته .. هذا مثال لقرار سببه الخوف .. ولكن هل تعمل منال لقرار سببه الخوف .. ولكن هل تعمل إحباط من كل ذلك وقرر أن يتصرف إحباط من كل ذلك وقرر أن يتصرف .. قام بإعداد سيرته الناتية وقدمها إلى شركات أخرى .. رُفض طلبه عدة مرات، ولكن إحباط كان كبيراً، ولم يعد يشعر بالخوف ولهذا إستمر حتى وجد شركة تعاقدت معه .. والأن أصبح يشعر بسعادة أكبر.



كما تـرى فالخـوف قوة .. يمكـن أن يؤدي إلى الإحبـاط ويجعلك تتخذ قرارات لتغييـر حياتك أو يؤدي بك الإلهام ويجعلك أيضاً تتخذ قرارات أساسية .. سأعطيك مثالاً أخر:

جاءتني امرأة، عندما كنت أعقد ندوة في دالاس. تكساس، وطلبت مساعدتي كي أخلصها من خوفها في ركوب المصاعد والذي كان يسبب لها الكثير من المشاكل ويحد من حركتها عملنا معاً لفترة من الزمن ثم ذهبنا كلانا وجلسنا أمام أحد المصاعد في الفندق.. طلبت منها أن تنظر إلى الناس وهم يدخلون ويخرجون من المصعد ويقينا صامتين حوالي عشر دقائق .. وفجاة وقفت واتجهت نحو المصعد فصعدت إلى الطابق الأخير شم نزلت .. هل تعلم ماذا حدث؟ استمرت بذلك عشرين دقيقة .. كنت أجلس في مكاني هادئاً .. وأخيراً جاءت إلي وشكرتني .. فسألتها: ما الذي جعلك تتخذين القرار وتتخلصين من خوفك اليوم؟ .. ابتسمت وقائت: «أنت تعلم كل شيء .. ثقد جاءني الإلهام من هؤلاء الناس الذين كانوا يدخلون ويخرجون من المصعد .. فوجدت نفسي وأنا أقول: «إذا كان كل هؤلاء الناس يفعلون ذلك فأنا أيضاً أستطيع القيام به».

فالخوف قوة فعالة يمكن أن تؤدي إلى الإحباط ومن ثم يأتي الإلهام...

فالخوف هو السبب دوماً في اتخاذ القرارات التي تنقذ الحياة .. عندما ترى سيارة تندفع بسرعة نحوك، فإنك ستركض بأقصى سرعة لتنفذ حياتك ..

والأن كيف يمكن أن نستخدم الخوف تفائدتنا ؟ نستطيع ذلك باستخدام المفهوم الذي أدعوه «ادفع به إلى الحد الأقصى»:

- دوّن الخوف الذي يمتعك من التصرف.
- (2) فكر بنفسك وانت تعيش الخوف حتى تشعر بإحباط كامل.
- (3) فكر بأحد ما استطاع التفلي على مثل هذا الخوف واستلهم من ذلك .. وإذا ثم تكن تعرف أحداً يمكنك أن تتخيله.
- (4) انظر إلى نفسك وأنت تتصرف مستقبلاً للتغلب على الخوف. تعلم شيئاً جديداً.





اشتر شريط تسجيل جديد .. واذهب لحضور ندوة ما، واجتمع بالمحاضر وافعل ما تستطيع للتخلص من الخوف، حتى يذهب نهائيا،

وكمنا تعليم فإن الوقت يمر سيريعاً .. فالأحداث التي مرت قبل عشير سينوات تبدو وكأنهنا حدثت البارحة .. والسبؤال هنو أين وكيف وماذا سبيحدث لنبا؟ لقد حان الوقت للعمل الأن . . إن القبرارات التي تتخذها اليوم سـتحدد غدك والأيام والسـنين القادمة .. إن استخدام قوة القرار يعطيك القدرة على الإبحار بغض النظر عن أية أعذار، كي تبدل كل جوانب حياتك.



🗘 - دوران موجات الدماغ ..

إن فهم دوران موجات الدماغ سيساعدك كي تتعلم كيف تسيطر عليها وتستخدم القوى الموجودة في عقلك لمساعدتك في اتخاذ القرارات الجيدة.

يوجد أربع دورات رئيسية لأمواج الدماغ:

الدورة موجة بيتا:

تتسراوح هذه السدورة من 14 إلى 28 موجة بالدقيقة .. وتعتبار دورة بيتا الأكثار فاعلياة وهني التي تستخدمها في نشاطاتنا اليومية للتواصل مع العاليم الخارجين .. وتكنون خيلال هيئاه البدورة منفتحين أمسام التأثيرات الخارجية وكافة أنواع الأشكار والمواطف والسطوكيات التسي لها تأثير مباشـر على قراراتنا .. وليس من الحكمة اتخاذ الضرارات الهاملة أثناء هذه التدورة .. إلا أن دورة بيتا تعتبس وضعية رائعة لجملع كافة المعلومات اللازمة لاتخاد القرارات الجيدة.





الدورة موجة انفا:

وتتبراوح من 7 إلى 14 موجة بالدقيقة .. وتعتبر دورة الفا الأفضل لاتخاذ القرار ... وفي الواقع تستخدم دورة الفا للمعالجة بالتنويم الإيجابي من أجل تحرير العواطف السلبية والسلوكيات الهدامة ولعلاج الرهاب .. يكون الدماغ خلال هذه الدورة في وضعية هادئة ويساعدك لاستخدام قوة العقل الباطن من أجل إيجاد الحل لأية مشكلة.

٣_دورة موجة ثيتا:

تتباطأ هذه الدورة لتصبح ما بين 3 إلى 7 موجات في الدقيقة .. إنها دورة هامة لمعالجة العواطف السلبية العميقة بالتنويم الإيجابي وتستطيع بمرور الزمن والممارسة استخدام التنويم الذاتي للدخول في هذه الحالة لتصبح أقرب من عقلك الباطن وتستخدم قوته من أجل تحديات الحياة.

٤- دورة موجة دلتا:

تتباطأ هذه الدورة لتصبح ما بين 3 إلى 7 موجات في الدقيقة .. إنها دورة هامة لمعالجة العواطف السلبية العميقة بالتنويم الإيجابي وتستطيع بمرور الزمن والممارسة استخدام التنويم الذاتي للدخول في هذه الحالة لتصبح أقرب من عقلك الباطن وتستخدم قوته من أجل تحديات الحياة.

تشراوح هنده الدورة ما بين 0 إلى 3 موجة بالدقيقة .. انت هنا فاقد للوعي تماماً .. وتدعى دلتا أيضاً بدورة الشفاء فعندما يدخل عقلك هنده المرحلة فإن جسمك سيشفي نفسه من الإرهاق والاضطرابات العاطفية وكذلك من بعض الألام الجسدية ..

وفيما يلي الطريقة التي تستطيع بواسطتها الدخول في حالة ألفاء

- ابحث عن مكان هادئ خالِ من الإزعاج ثمدة عشر دقائق الأقل واجلس بوضعية مريحة .. احتفظ
 بقلم وورقة إلى جانبك.
- (2) ركز عينيك على مكان ما في الحائط وخد نفساً عميقاً .. استنشق من أنفك وأنت تعد للأربعة ..
 احبس نفسك وأنت تعد اثنين، ثم قم بعملية الزفير وأنت تعد للثمانية .. كرر ذلك خمس مرات حتى تشعر بالاسترخاء،



السبر السابع

قــوة القـــرار

- (3) دع جسمك وعضلاتك تسترخي بإرائتك.
- (4) أغمض عينيك واطلب من عقلك الباطن أن يساعدك في أتخاذ قرار جيد للوضع الذي تعمل عليه
 ... بعد ذلك دع عقلك يتأمل دون أن تتخذ قراراً أو تحلل أفكارك.
 - (6) افتح عينيك ودون أفكارك التي يمكن أن تساعدك في اتخاذ القرار.

المخطط التالي يبين دورات أمواج العقل المختلفة:

والآن سأعلمك استراتيجية بحيث تستطيع بواسطتها اتخاذ القرارات بصورة أسهل فتشعر بالسيطرة الكاملة.. هذه الاستراتيجية أدعوها: استراتيجية اتخاذ القرار (Dapsi) وتتألف من خمس خطوات رئيسية:



السر السابع

قبوة القبرار

حدد (Define≃D) عدد

معظم الناس يقصدونني لمساعدتهم في أمر محدد يعتقدون أنه سبب قلقهم .. ولكن غالباً ما نكتشف سبباً مختلفاً تماماً .. وفيما يلى مثال:

جاءتني امراة مع ابنتها إثر إحدى ندواتي في مصر _ وقالت إن ابنتها تكره الاستيقاظ باكراً في الصباح وتكره الذهاب إلى المدرسة .. سألت البنت التي تبلغ الرابعة عشر من عمرها: «هل تحبين السفر ؟، أجابت بالإيجاب، فسألتها: «إذا سنحت لك الفرصة للذهاب في رحلة بحرية إلى جزر الباهاما، دون أن تتكبدي أية نفقات، فهل هذا يسرك؟، أجابت على الفور «بالطبع أحب ذلك كثيراً» .. ثم قلت «ولكن أمامك تحد .. فالباخرة تغادر المرفأ في الخامسة صباحاً وعليك أن تغادري المنزل في الرابعة .. أما زلت تريدين الذهاب؟، ومن دون تردد قالت.. ونعم .. بعد ذلك سألتها عن المدرسة .. فقالت إنها تكرهها .. نظرت إلى الأم ترين، المشكلة ليست في الاستيقاظ مبكراً، ولكنها من تفادر السبب القوي أو الدافع الذي يجعلها تستيقظ باكراً، ولكنها التقوي أو الدافع الذي يجعلها تستيقظ باكراً،

ويهذه الطريقة استطعنا العمل على الوضع الحقيقي .. إن تحديد الحالة يشكل 50 % من الحل.

البدائل (Alternatives) ..

لا بد أن تفكر بثلاثة حلول بديلة على الأقل .. أما بالنسبة لتلك الشابة فالبدائل هي:

- أن تثرك المدرسة وتبحث عن عمل يدعم حياتها.
 - . (2) استيدال المدرسة،
 - (3) البقاء في المدرسة نفسها.



وبما أن الفتاة قد حديث حالتها، فقد وجدت أن من الأفضل لها الانتقال إلى صف آخر. وبذلك تجد البديل الذي يساعدها على النجاح. إن فكرة استراتيجية اتخاذ القرار هي أن تتحرك نحو المجال الذي ترغب أن تكون فيه.

الاحتمالات (Possibilties=p)

ضع لـكل بديـل تفكر به قائمة مـن الأشـكال والمضاعفات المحتملـة وبذلك تسـتطيع أن تضبط الوضع بصورة أفضل لأنك تستخدم قوة العقل لتركز على الحل والقرار الذي ستتخذه.

أما بالنسبة لتلك الفتاة فالاحتمالات كانت على النحو التالي:

- إذا تركث المدرسة، سأكون حرة .. ويمكنني زيارة صديقاتي .. وسأكون مستقلة .. من جهة أخرى لن
 أجد عملاً جيداً لأنني لم أتعلم ومن الصعب أن أجد عملاً.
- (2) أما البحث عن مدرسة اخرى فالخيار سيكون اسوا .. ريما أحب المدرسة ، وأجتمع بأشخاص ممتعين ،
 ولكن ريما لا أحبها وأجد ما هو أسوا مما أنا عليه الأن.
 - أما خيارها الثالث فقد كان البقاء في مكانها، وبالتالي فالخيارات هي التالية:
 - التحدث مع مدرسة الرياضيات، وهي المادة المقصرة فيها، وطلب مساعدتها.
 - الاستعانة بأستاذ رياضيات في المنزل.
 - الانخراط في النشاطات الاجتماعية، كالرياضة والفنون.







ويما أنها حددت المشكلة الفعلية ووضعت البدائل الثالاثة، فقد انفتحت الأفاق أمامها وأصبحت أكثر ثقة، مما دفعها نحو الخطوة الثالية من هذه الاستراتيجية وهي:

" (Selection=S) الانتقاء



عليك أن تقوم بانتقاء أحد خياراتك .. أما بالنسبة لهذه الفتاة فقد كان خيارها البقاء في مدرستها لأنها أدركت أن التغيير يجب أن يكون من جانبها حتى تستطيع أن تجعل حياتها أفضل.

الحدس (Intiuition=I) ..

هل صادف أن رغبت بالقيام بأمر ما، ولكنك وجدت صوتاً قوياً في داخلك يطلب منك ألا تقوم به؟ ثم وجدت أن انصياعك لهذا الصوت جعلك تتخذ القرار الصحيح؟ نحن جميعاً مررنا بتجارب كهذه .. فالصوت الذي سمعته هو حدسك الذي يرعاك ويوجهك بين الحين والأخر فيهمس في أذنك ويوجهك لما يجب أن تفعله .. إن تجاهله سيؤدي بك إلى أخطاء كبيرة في حياتك، هذا هو حدسك ودليلك لحياة أفضل،



لقد تمكنتُ، حتى الآن، من تحديد الحالة ووجدت ثلاث بدائل لدراستها والخروج بالاحتمالات لكل بديل .. إنك تسيطر على الموقف .. فإذا ثم يناسبك البديل ستنتقل إلى البديل الآخر .. وعندما تختار خذ نفساً عميقاً واغمض عينيك واستمع لحدسك.. استمع لما تشعر به بالنسبة لاختيارك .. وستجد أن حدسك يخبرك ماذا يجب أن تفعل.

فإذا كان شعورك جيداً بخصوص اختيارك، عليك أن تتصرف فوراً ... وإذا لم يكن كذلك يمكنك العودة إلى خياراتك لانتقاء غيره.. استمر بذلك حتى تشعر بثقة كاملة بقرارك.

إن استراتيجية اتخاذ القرار هذه تساعدك في أي قرار تريد أن تتخذه في الحياة.

كما أن اتخاذ القرار قوة متوفرة لدينا .. وتستطيع أن تقرر الآن التواصل بطريقة ممتازة فتستمع أكثر، وتساعد الأسر الفقيرة، وتكفل طفلاً فقيراً وتصلي، وتفعل ما بوسعك إرضاء لله، وأن تكون أباً / أماً مثالياً / أو أبناً / أبئة أو موظفاً أو مديراً مثالياً . تستطيع أن تكون أي شيء وتحصل على أي شيء .. ولكن عليك، أولاً ، أن تقرر، ثم نلزم نفسك بقرارك مهما كان ..



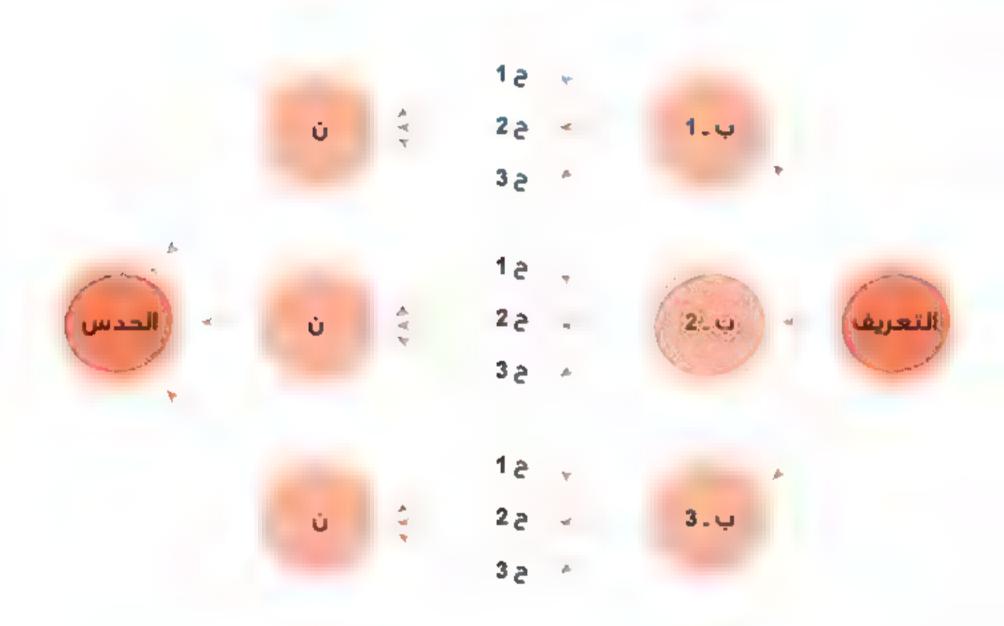
وعندما تقرر يجب أن تتحرك وتلتزم وتلاحظ ماذا يحدث، وتجري التعديل اللازم حتى تصل إلى هدفك



السر السابع

قــوة القـــرار

يبين المخطط التالي فكرتك الكاملة عن استراتيجية اتخاذ القرار ..



ن = الانتقاء

ح= الاحتمالات

ب = البديل

قبوة القبرار

ستجد فيما يلي معادلتك لاتخاذ قرارات فعالة ..

- ون ثلاثة اشياء كنت ترغب القيام بها مؤخراً ولكنك لم تتمكن من تنفيذها.
 - (2) استمز بالتفكير بها حتى تشعر بإلهام كاف أو إحباط كاف، وبعدها:
 - استخدم استراتیجیهٔ اثخاذ القرار کی تختار طریقة العمل.
 - والأن أغلق عينيك والتندمي إلى متشاعرك وحدسك.
 - (5) اختبر مشاعرك كي تستلهم وقل: «استطبح فعل ذلك بعم استطبع»
 - (6) تصرف حالاً والنزم بقرارك.
- (7) كن هرناً .. فإذا لم يعط قرارك النتيجة المطلوبة، عليك تعديله ثم نفذ .. استمر بذلك حتى تحصل على ما تريد.

عندما تســتخدم قوة القرار فأنت تقوم بتحرير قواك الخفية .. وتجد نفســك تركز لتصبح فى أفضل حال، فتغير حياتك وحياة من تحب وتقترب منهم





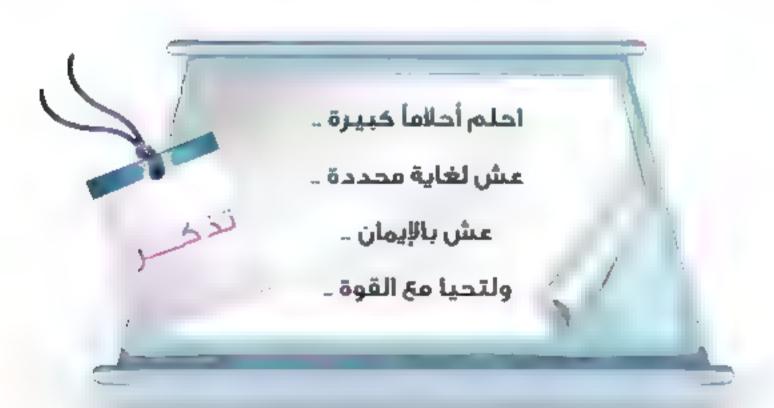
إن اتخاذ القرار يشبه العضلة .. التي يجب بناؤها لتكون أقوى وتستطيع القيام بذلك باستخدامها وإعطائها التمرين اللازم، وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما حصلت على نتائج أفضل عند اتخاذك القرار.

خند قبرارك اليوم لتكون في افضل حال، ولكي تقبول الأحبائك ، احبكم، ولتكون أفضل أب أو أم أو ابنٍ أو ابنٍ أو ابنٍ أ أو ابنية، وأفضل موظيف أو مدير أو ربة منيزل .. التزم بقرارك وتعلم من قراراتيك .. ربما اتخذت قراراً خاطلاً بين الحين والأخر، ماذا تفعل؟ يقول المثل الصيني: «الحكم الجيد يأتي من القرارات الجيدة، والقرارات الجيدة،

إذا فعلت ذلك فإنني على يقين أنك ستكون أكثر سعادة من قبل، وأكثر ثقة بنفسك وكذلك أكثر قوة .. فأنت استثنائي وقوي .. لذلك يجب أن تعيش حياتك كاملة ..

> اجعل من ماضيك حلماً سعيداً، واجعل مستقبلك رؤية أمل، واستمر في رحلتك لاكتشاف الأسرار المتبقية في قوتك الذهبية

> > 🕜 وهي أسرار القوة الشخصية 🕤









خاتمة . .





خاتمة

🔾 تستطيع أن تكون أكثر قوة 🔾

«ليست الحياة هي المسافة ما بين لحظتي الولادة والموت .. إنها لحظة واحدة تقع بين برهتين قصيرتين .. الحاضــر، هنا، والآن، هذا كل ما حصلت عليه مــن الحياة. (نني أعيش كل لحظة كاملة، بعطف وسلام، ودون أسف».

«Chade Meng»

لوحة سلام ..

عـرض أحـد الملـوك جائزة كبيرة للفنان الذي يسـتطيع أن يرسـم أفضل لوحة للسـالام .. حـاول العديد من الرسامين وقدموا أعمالهم للملك .. نظر إليها كلها واختار لوحتين فقط أحبهما فعلاً .. كانت اللوحة الأولى عبـارة عـن بحيرة هادئة تحيط بها جبال توحي بالسـالام، وسـماء زرقاء مع غيوم بيضـاء كالريش والقليل من الطيور الملونة التي تطير بسلام .. اعتقد كل من رأى الصورة أنها لوحة رائعة للسلام.

أما الثانية فكانت مختلفة تماماً .. تحوي جبالاً أيضاً ولكنها وعرة وعارية .. والسماء غاضبة والمطرينهمر والبرق يلمع .. وفي الأسفل إلى جانب الجبل شلال يهدر ماءً .. كان كل من ينظر إليها يؤكد أن لا علاقة لها بالسلام .. ولكن الملك كان يرى من منظار أكثر دقة من

الأخرين؛ لقد رأى خلف الشلال شجيرة صغيرة تخرج

من شبق في الصخر؛ وفي الشجرة عصفورة بئت

عشبها .. وفي وسط هذا الطقس السيئ كانت

العصفورة الأم تجلس في عشبها بسيلام تام

.. كان رجمال البلاط متأكنيين من الصورة

التي سيختارها الملك، ولكنهم دهشوا

عندما اختار الثانية.





وعندما سألوه: لماذا اختارها ؟ ابتسم وقال: «السلام لا يعني أن
تكون في مكان كل شيء فيه على ما يرام دون ضجة أو صعوبات.
السلام هو أن نجه نفسك وسط كل أنواع التحديات ونحافظ
على هدوئك، فتنظر إلى شروق الشمس وانت تبتسم، وتجد الجمال
في لون زهرة صغيرة .. والمتعة في حركات الفراشة .. وحتى ابتسامة
الطفل الصغير تشعرك بدفء قلبك.

«إن المعنى الحقيقي للسلام هو أن ترى ما هو جيد لندى الأخرين، وتنظر إلى الماضي مبتسماً، وتتطلع إلى زمان ومكان له انعكاسات هادلة .. إنني أتمنى لكم جميعاً السلام الحقيقي..

والأن دعني أسألك ...

هل صادف أن مزرت بتجربة كهذه من السلام الداخلي؟

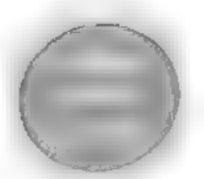
وهل شعرت يوماً ما بسلام تام داخلك لدرجة أنه مهما حصل في العالم الخارجي لن يؤثر عليك فعلاً؟

أنت تستطيع أن تكون واثقاً من نفستك وقوياً تماماً .. كما تستطيع أن تكون قادراً على تحقيق أهدافك وأحلامك .. وأن يكون لك أصدقاء كثر ومالً أكثر، ولكن إذا لم تكن تتمتع بالسلام الداخلي فستجد أمامك تحديات كبيرة في الحياة؛ انظر حولك وسترى ماذا يجلب لنا نقص السلام الداخلي .. إننا نرى ونسمع عن الكثير من المشاهير ممن يمتلكون كل ما يتمناه أي إنسان ومع ذلك يقولون إنهم ليسوا سعداء، والبعض يذهب إلى أبعد من ذلك فيقدم على الانتحارا اليس هذا غريباً؟

ولهذا احتفظت بهذا الجزء الأخير من الكتاب ـ وهو أفضل جزء .. لأنني أريدك أن تدرك السر النهائي للقوة الشخصية ـ وهو: السلام الداخلي







لقد عرفتك بالمكونات الخمسة الرئيسية للسلام الداخلي وهي:

اللايمان ..

الإيمان

عندما تؤمن أن الله موجود دوماً ويرعاك ستشعر بالسلام الداخلي.

الدالصلاة ..

عندما تصلي وتتواصل مع الله، فأنت تمارس شعور السلام الداخلي.

الصلاة

التسامح ..

عندما تسامح الأخرين عن كل شيء سبب لك الأذى من خلالهم، فأنت تكون قد حررت الطاقة السلبية من حياتك وحصلت على السلام الداخلي.

التسامع

٤ـ محبة الأكرين وقبولهم على حالهم ..

عندما تقبل وتحترم وتحب الأخرين كما هم ستشعر بسلام داخلي.

محبة

0_الغطاء..

الآخرين

عندمها تعطي من دون مقابل، سيكون لديك شعور عظيم بالسلام الداخلي.

العطاء

. ..



الخاتمة

والآن سأتقاسم معك أربع مكونات أخرى يمكن أن تبين لك الطريق إلى التنوير والسلام الداخلي ..

أدالصيام ..





الصمت ..

إن بضاءك صامناً يساعدك على إراحة جسمك وعقلك ويؤدي بك إلى سلام داخلي .. ولا يعني الصمت التوقف عن الكلام؛ بل يعني صمت العقل والصمت عن الكلام .. وصمت الجسم، وذلك للوصول إلى حالة السكون الكلي والتام .. كما يساعد الصمت على تنظيم اللسان وإراحة الجسم وتغذية العقل.





الخاتمة

هناك شيء مشترك بين جميع هذه التقنيات وهو: فـوة الصمت.. فالصمت يؤدي إلى طريق التحرر الذاتي.. ابدأ يومك بالصمت مدة عشر نقائق، والتزم مع نفسك بالصمت التام خلال تلك المدة .. حاول ذلك وسترى مدى الهدوء والسلام الذي ستكون فيه .. إذا وجدت أن عقلك يفكر بأمر ما في تلك الفترة لا بأس. ولكن لاحظ ذلك وارجع بنفسك إلى الصمت .. ثم ارفع مدة الصمت تدريجياً حتى يصبح عادة وطبيعة ثانية لك.

٣ــالخلوة ..

تعتبر الخلوة المتقنية الأكثر فائدة للوصول إلى السلام الداخلي .. وهذا يعني أن تقوم بعمل شيء لنفسك فقط.. يمكنك خلال هذه الفترة قراءة كتاب جيد، أو الاستماع أو مشاهدة برنامجك المفضل في التلفاز أو المشي على الشاطئ أو في الحديقة أو أن تقوم بطهي وجبتك المفضلة أو أن تشاهد شروق أو غروب الشمس .. ليس المهم ماذا تفعل ولكن المهم أن يكون هذا الوقت لك .. وكما تعلم فإن الرسل جميعاً كانوا يتمتعون ببعض الوقت لأنفسهم وللتأمل بعيداً عن الجميع .. فالخلوة هي قوة تساعدك على تحسين احترامك لذاتك والوصول إلى السلام الداخلي .. ويدا منذ الأن ونظم وقتاً لنفسك، واستمتع بالبقاء وحدك وسيصبح السلام الداخلي لديك أكبر مما تتصور.

ع_التامل ..

إذا تعلمت التأمل فهذا يعتبر أكبر هدية تقدمها لنفسك في هذه الحياة .. فهن خلال التأمل تستطيع أن تقوم برحلة لاكتشاف طبيعتك الحقيقة، وأن تجد الاستقرار والثقة التي تحتاجها لتعيش حياة أكثر سعادة مها يمكن أن تتصور.





إننا غالباً ما نقضي حياتنا في نشاطات لا تنتهي وهي بعيدة كل البعد عن حقيقة انفسهنا، فالتأمل يعيدنا إلى ذاتنا لكي نمارس وجودنا الحقيقي، إنه الطريق نحو النور.

تعبود تجربتني الأولني مع التأمل إلى خمسية عشير سينة ماضية .. حيث كثبت أعمل مديراً عامياً في فئدق خمسية نجبوم بمدينة مونتريال يدعني « Le pavillion Hotel de Luxe » كنت مديراً ناجحاً، وكنت قد حصلت على جائزة من إحدى المؤسسات المعنية بدراسة إدارة الفنادق باعتباري أفضل خريج حينها، كما حصلت على أعلني ثبلات مناصب في الصناعة الفندقية بالعالم .. وقد أقام وزير السياحة حفلة في فندق الملكة اليزابيث، مونتريبال لتكريمي حضرها ثلاثمائة مدير عام من كل أرجاء كندا .. في ذلك الحين كان النجاح يعني بالنسبة في العمل، وتحقيق أعلى منصب في الصناعة الفندقية .. كنت أعمل أكثر من خمس عشرة ساعة في اليوم وفي حالة انشغال دائم .. وفي أحد الأيام تلقيت دعوة من صديق في لحضور ندوة عن السلام الداخلي .. نفت نظري عنوان الندوة، فقبلتها ..

كان المحاضر هندياً وهو أحد المعلمين في مدرسة «التأمل اللامادي» .. بدأ كلامه قائلاً ...

نحن بحاجة في هذا العالم .. الذي يرخض ويلهث ويحارب .. لتخفيف السرعة والكف عن التفكير وأن نذهب إلى الفراغ كي نشعر بالسلام الداخلي

ظننت أنه يتحدث بعيداً عن الواقع وعن مثاليات ليست موجودة إلا في الأفالام والروايات والقصص .. وخلال أقبل من ثلاثين دقيقة قررت أن أغادر لأستفيد من وقتي بطريقة أفضل .. أصر صديقي على بقالي بحجة أنني سأستفيد الكثير .. وأضاف أنه لا بد من رؤية ما هو في صميم الندوة لا أن نصدر حكماً سريعاً.

وبالتالي لم اغادر ولكنني وجدت صعوبة في أن أغلق عيني دون أن أفكر بشيء، ومع ذلك قمت بالتمرين وتمكنت من التوقف عن التفكير بأي شيء والبقاء صامتاً ربما لمدة دقيقة .. بعد ذلك ذهب تفكيري في المكان كله .. ولكنني وجدت متعة حقيقة في البقاء صامتاً حتى ولو لمدة دقيقة.





وضي نهايلة اليوم استطعت البقاء هادنا وتوقف تفكيري اكثر من عشير دقائق وكما وعدني صديقي شلعرت بسبلام تنام في داخلي .. ومنيذ ذلك الحين درست واتبعت التأمل بصورة يومينة، حتى صبار طبيعة ثانية بالنسبة لي، مما ساعدني أن أجد ما كنت افتقده في حياتي وهو: سلام العقل.

هناك العديد من أشكال التأمل _ ورغم تعددها فهي جميعاً ذات هدف مشـترك وهو المساعدة للتوقف عن التفكير .. عندما يهدأ العقل ويتوقف التفكير، نستطيع أن نرتبط بوجدان الحكمة والوعي النقي.

وقبل أن أشرح لكم طريقة التأمل، لا بد من تحقيق ما يلي ..

الالتزامي.

لا بد أن تلتزم شخصياً لاستخدام هذه التقنية بمحبة تامة، واستبعاد كل الاهتمامات الأخرى، والاستسلام كلياً والجلوس في وضعية ملائمة.

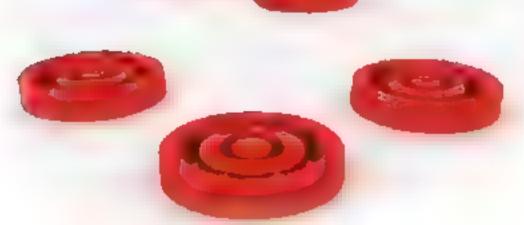
٦_ الدافع:

كلما كان الهدف أوضح كلما كانت رغبتك بتحقيقه أقوى واحتمال النجاح أكبر .. لذلك دوِّن خمسة أسباب تدعوك للتأمل.

> ربمنا كانت الأسباب من أجبل أن تهدأ وتسترخي وتتخلص من كل ما يقلقك وتختبر السلام الداخلي وتفتيح بوابيات عقليك مين أجل الإبيداع أو ليشيفي جسمك أو للوصول إلى الحصيلة النهائية

> > وهي التنوير .. ومهما كانت أسبابك دوَّنها ثم اقرأها مع الإحسـاس بضرورة زيادة مستوى

الدافع لديك.





الدالمعدة الفارغة ..

من الأفضل أن يتم التأمل عندما تكون المعدة فارغة أو مع قليل من الطعام، لكي لا تشعر بثقل أو تعب.

£ المكان الخاص ...

يمكنك التأمل في اي مكان تشعر فيه بالراحة .. ويفضل الجلوس جانباً في مكان تستخدمه للتأمل فقط وبهذه الطريقة ستخلق تنبيهاً قوياً في عقلك الباطن

.. عندما تذهب إلى المطعم فإن عقلك يركز على الطعام، وعندما تذهب إلى المسرح أو تشاهد جهاز التلفاز فإن عقلك يركز على الفيلم أو البرنامج الذي تشاهده .. والعملية ذاتها تحدث إذا خصصت مكاناً للتأمل .. عندما تذهب إلى ذلك المكان فإن عقلك سيركز على التأمل والسلام العقلي.



٥_التوقيت ..

يمكنك التأمل في أي وقت تجده مناسباً لك، ولكن من الأفضل التأمل كل يوم الوقت نفسه .. وهذا يساعد على تكوين العادة والحافز في عقلك الباطن، التي ستصبح أقوى مع الزمن،





آ..اختر نمط تأملك ..

تشمل الممارسات المختلفة للتأمل التركيز على صورة أو باستخدام تمارين الترتيل أو التنفس كل هذه الطرق جيدة وتعمل على تهدئة العقل وإيقاف التفكير .. وما عليك إلا اختبارها في أوقات مختلفة ومن ثم تقرر النمط الذي تشعر بالارتياح له أكثر.

بعض الناس يفضلون الاستحمام أو غسل اليدين قبل التأمل .. إذا وجدت أن ذلك ملائماً لك، فليكن جزءاً من وقت تأملك.

والفكرة بالنسبة لك هي أن تشـعر بالارتياح الكامل بحيث تستطيع التأمل والحصول على السلام الداخلي والانسجام التام.

والآن دعني أقدم لك طريقة بسيطة وسملة أجدما فعالة جداً ...

اجلس بصورة مريحة، ورجلاك متقاطعتان على الأرض او الكرسي، أو أي مكان يشعرك بالراحة: اجلس على وسادة ليكن ظهرك وعمودك الفقري مستقيماً لكي تسمح للطاقة بالتدفق داخله .. احتفظ بتوازن رأسك .. وتذكر أن الجسم والعقل يؤثران ببعضهما وبالتالي فإن الطريقة التي تجلس بها تؤثر على عقلك.

اغمض عينيك وتنفس بعمق .. ركز انتباهك على تنفسك استنشق من انفك، وامالاً رئتيك بالأوكسجين ثم قم بعملية الزفير ببطء من فمك ودع كل الضغوط تخرج من جسمك مع الزفير. والأن استرخ بضع ثوان.. استمر بالتركيز على تنفسك وكذلك الاسترخاء بين عمليتي الشهيق والزفير.



وبينما تستمر بالتنفس بالطريقة نفسها، ابدأ بتوجيه انتباهك نحو جزء آخر من جسمك، مع الاهتمام بالتغيرات التي تطرأ نتيجة عملية التنفس: صعود وهبوط الصدر، حركة البطن، الإحساس بالهواء وهو يدخل من فتحتى الأنف ويخرج من الفم.

استمر بالانتباه لوضعية استرخاء كل جزء من جسمك حتى تشعر انه قد استرخى وهدأ تماماً.

والأن ابدأ بالتفكير باستخدام الكلمة: عند كل شهيق فكر بالصوت ، هم، وعند كل زفير فكر بالصوت
 ها، .. اسمح لنفسك بالاستفراق تماماً مع هذين الصوتين.

استمر بذلك حوالي عشرين دقيقة .. وعندما تنتهي، اسمح لنفسك بدقيقة كي تعود إلى المستوى الطبيعي للوعي لديك.

ورغم بساطة هذه الطريقة إلا أنها ستساعد على:

- 🕕 ممارسة الاسترخاء العميق.
- تحرير عقلك من التفكير والتأثيرات الخارجية.
 - (3) شحن جسمك بالطاقة النقية.
 - أستخدام قوة الصببت والعزلة.
 - أن تبدأ مسيرتك باتجاه النات الحقيقية.



والآن . .

أنت تملك ما تريد لتســتخدم إمكانياتك وتكون ســعيداً فعلاً .. اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة .. مارس ما تعلمته هنــا حتى يصبح بالنســبة لك عادة ثانية .. آنت قوي واســتثنائي وأفضل مخلوقــات الله .. وقد عان الوقت لتقف منتصباً وتمسح الغبار عن قدراتك الذهبية، وكذلك لنستخدم أسرار قوتك الشخصية .



وأخيراً إليك كلمة من صديق:

آمن بنفسك، وستكون أنت الفائز .. توقع الأفضل ولن تخسر .. ورغم مواجهتك للكثير من الآلام

تذكر

إن أي شيء يستحق التحقيق يتطلب بعض الجهد .. ولهذا انظر إلى أبعد من كفاحك وســترى النجاح في مسعاك ــ لأن الألم سيزول أما قوتك فتبقى إلى الأبد. الدكتور إبراهيم الفقى



أنت أقوى مما تتوقع ال

أنت قوي.. أنت أقوى بكثيرهما تتخيل .. إذا قبلت هذا المفهوم وبنيت عليه تصرفاتك وسلوكياتك، فستكون أكثر سعادة بكثير مما كنت عليه قبل أن تتبناه، ستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتوقع أن تنجزها... سيصبح بمقدورك أن تنجز أي شيء تريده في الحياة، فاكتشف قدراتك وأسرارك الشخصية معنا في هذا الكتاب.

د. إبراهيم الفقي في كلمات ..

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية والتي تتألف من:
- على المركز الكندي للتنمية البشرية "CTCPHE" المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية "CTCPHE"
- ﴾ المركز الكندي للتنويم بالإيحاء "CTCH" م المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية "CTCNLP".
- مؤلف ومؤسس علم " ديناميكية التكيف العصبي " ماركة مسجلة "Neuro-Conditioning Dynamic .. NCD"
 - مؤلف ومؤسس علم " قوة الطاقة البشرية " ماركة مسجلة "Power Human Energy « PHE"
- خبيرعالي ومدرب معتمد في التنمية البشرية البرمجة اللغوية العصبية التنويم بالإيحاء الريكي التأمل الذاك ة.
 - مدرب معتمد لتنمية الشركات والمؤسسات والهيئات الحكومية من حكومة كيبيك بكندا.
 - دكتوراه في علم المثيافريقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية.
 - حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشرى من المؤسسة الأمريكية للفتادق.
 - حاصل على مرتبة الشرف الأوثى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
 - · حاصل على 23 دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والبيعات والتسويق.
 - شقل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم بالمونتريال كندا..
- المعدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات هي الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والاندونيسية، حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
 - و درب أكثر من مليون شخص علا محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم.
 - يحاضر ويدوب بثلاث لغات هي الإنجليزية والفرنسية والعربية.
 - مؤلف ومقدم ثعدة برامج تليفزيونية ناجحة شاهدها ملايين من الشاهدين حول العالم.
 - بطل مسر السابق في تئس الطاولة وقد مثل مسر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام 1969.
- د. الفقي مفكر وكاتب وباحث ومحاضر ومدرب ومعلم ويعتبر من أكثر العلماء تأثير إسان بناء شخصية الإنسان ومساعدته على نحقيق أهداف حياته.
 - و يعيش د. الفقي في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابتتيهما التوام نانسي ونرمين وأحفادهما مالك وزياد وكيلا وجنة،